

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

(เป็นกรณีพิเศษ)

๒๔ มีนาคม ๒๕๔๕

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ (เป็นกรณีพิเศษ) ๒๔ มีนาคม ๒๕๔๕

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

ณ เมรุ วัดสนามชัย

อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๔๕



คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๖๑

มรณะ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๔๔

(แบบ ค.)



หมายรับสั่งที่ ๔๗๔๐ สำนักพระราชวัง

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๕

พระราชทานเพลิงศพ นางเน้ย สุขสุวรรณ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๔๕ เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

ภัทระ/พิมพ์/จันทิภา/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางเน้ย สุขสุวรรณ เพื่อทราบ ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง ไปปฏิบัติ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ นางเน้ย สุขสุวรรณ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นางเน้ย สุขสุวรรณ ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้เป็นบุตร ธิดา และหลาน ๆ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
ครอบครัวสุขสุวรรณ

ประวัติคุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ เป็นบุตรอากงแบ๊ะ คุณยายผูก แซ่เล้า เกิดเมื่อปีพ.ศ.๒๔๖๑ที่ตลาดป่าโมก อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๓ คน คือ

๑. นายอยู่ธง แซ่เล้า (ถึงแก่กรรม)
๒. คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ (ผู้วายชนม์)
๓. นายอยู่ซ้ง แซ่เล้า (ถึงแก่กรรม)

การศึกษา

คุณแม่จบการศึกษาชั้นประถมปีที่ ๔ จากโรงเรียนวัดป่าโมก อ.ป่าโมก จ.อ่างทอง หลังจากจบการศึกษาภาคบังคับ (ในสมัยนั้น) แล้ว คุณแม่ได้ลาออกมาช่วยบิดามารดาประกอบอาชีพด้วยความวิริยะ อุตสาหะ

ชีวิตครอบครัว

คุณแม่สมรสกับคุณพ่อจง สุขสุวรรณ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๘๒ มีบุตร–ธิดา ๑๐ คน คือ

๑. นางสาวสุรีย์ สุขสุวรรณ ประกอบอาชีพค้าขาย (ร้านสุขสุวรรณ)
๒. นางสุพิศ สุขสุวรรณ ประกอบอาชีพค้าขาย (ร้านสุขสมบูรณ์)
๓. นางสุภาพ เกิดงาม ข้าราชการ (บำนาญ) สมรสกับ นายสุวัฒน์ เกิดงาม ข้าราชการ (บำนาญ) มีบุตร ๒ คน คือ

๑. นายวิภาค เกิดงาม

๒. นายวรพล เกิดงาม

๔. นายสมพงษ์ สุขสุวรรณ (ถึงแก่กรรม) สมรสกับนางบังอร (คร้ามดี) ปัจจุบัน นางบังอร ประกอบอาชีพค้าขายที่ร้านสุขสมพงษ์ มีบุตร–ธิดา ๓ คน คือ

๑. นางสาวอรพิมพ์ สุขสุวรรณ

๒. นางบริสุทธิ์ อินทรเกตุ

๓. นายธีรยุทธ์ สุขสุวรรณ

๕. นางสุภีย์ ไพเราะ รับราชการ ตำแหน่งอาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนชุมชนวัดท่าอิฐ อ.โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง สมรสกับนายสมศักดิ์ ไพเราะ ประกอบอาชีพค้าขายส่วนตัวมีบุตร ๑ คน คือ

๑. นายศศิ ไพเราะ

๖. นางสาวสุพิน สุขสุวรรณ ประกอบอาชีพค้าขายส่วนตัว

๗ นางสาวสุภาพร สุขสุวรรณ รับราชการ ตำแหน่ง อาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด อ.ไชโย จ.อ่างทอง

๘. นางสกุลณี เลื่องชัยเชวง พนักงานบริษัทโดล ไทยแลนด์ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ สมรสกับ นายวิชัย เลื่องชัยเชวง พนักงานบริษัท โดล ไทยแลนด์ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ มีบุตร–ธิดา ๔ คน คือ

๑. นางสาววรรณกร เลื่องชัยเชวง

๒. นายโชติทัต เลื่องชัยเชวง

๓. นายกฤษฎิ์ เลื่องชัยเชวง

๔. เด็กชายพัทธดนย์ เลื่องชัยเชวง

๙. นายสมศักดิ์ สุขสุวรรณ ประกอบอาชีพทนายความและธุรกิจส่วนตัว สมรสกับ นางวิชุดา (พีรนันทปัญญา) รับราชการครู โรงเรียนสตรีอ่างทอง อ.เมือง จ.อ่างทอง มีธิดา ๓ คน คือ

๑. เด็กหญิงวิชญา สุขสุวรรณ
๒. เด็กหญิงปณิศา สุขสุวรรณ
๓. เด็กหญิงอธิชา สุขสุวรรณ

๑๐. นางสาวสุกัญญา สุขสุวรรณ ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว

ชีวิตงาม

คุณแม่ เป็นผู้ที่มีความขยัน หมั่นเพียร สุจริต และมีความจริงจัง ในการดำรงชีวิต ประหยัด ตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท คุณแม่ได้อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี มีศีลธรรม ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ สุจริต ท่านมักจะบอกลูกหลานอยู่เสมอ ๆ ว่า.. "คนดี ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้"

นอกจากคุณแม่จะหล่อหลอมลูกทุกคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีการศึกษาที่ดี มีอาชีพที่มั่นคงแล้ว ท่านยังมีจิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ บริจาคทรัพย์ช่วยสังคม และสาธารณกุศล หรือผู้ที่ขัดสน อยู่เป็นนิจ ใครที่เดือดร้อนเมื่อมาขอความช่วยเหลือจากท่าน ก็มักจะได้รับความช่วยเหลือกลับไปเสมอ

ตลอดชีวิตของคุณแม่ ท่านมีจิตใจเลื่อมใสในบวรพุทธศาสนาอย่างเต็มเปี่ยม กล่าวได้ว่าท่านได้มีส่วนทะนุบำรุงศาสนาอย่างสมบูรณ์ยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ถวายปัจจัยในการสร้างถาวรวัตถุทางศาสนา สร้างพระประธาน ตู้พระธรรม ธรรมาสน์ เป็นต้น

การปฏิบัติตนในการละเว้นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นนั้น คุณแม่ก็ได้ถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด ทั้งในชีวิตประจำวันและในช่วงเทศกาล "กินเจ" ซึ่งท่านได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

จากผลแห่งความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาโดยตลอด ผลบุญนั้นจึงได้แผ่มาถึงลูกหลาน ได้มีความสุข ความเจริญก้าวหน้า โดยทั่วกัน นับว่าคุณแม่ได้ทำหน้าที่ของผู้ก่อและผู้ให้อย่างแท้จริง

ชีวิตบั้นปลาย

ตามปกติคุณแม่เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่เมื่อเข้าสู่วัยชราอาการหอบที่เคยเป็นมาแต่เดิม เริ่มปรากฏบ้าง แต่ก็ได้รับการรักษาจนทุเลา และเนื่องจากว่าคุณแม่เป็นผู้ที่มีความอดทนสูงมีความเกรงใจลูกหลานมาก ไม่อยากให้ใครต้องมาลำบากและกังวลกับท่าน จึงไม่ใคร่มีใครรู้อาการเจ็บป่วยที่แท้จริงของท่าน คำว่า "ไม่เป็นไร"..."ไม่ต้อง.." จะเป็นคำที่ลูกหลานได้ยินจากท่านเสมอ ๆ นอกจากเมื่อมีอาการป่วยที่เห็นได้ชัดเจน ลูกหลานอ้อนวอนขอให้ท่านไปพบแพทย์ ท่านก็ยอมไป (โรงพยาบาลที่ท่านเข้ารับการรักษาเป็นประจำ คือ โรงพยาบาลพญาไท ๑) ทุกครั้งที่ไปพบแพทย์ก็จะได้รับแจ้งว่า "ไม่มีโรคประจำตัว หรืออาการใดที่น่าวิตก"

ในช่วงต้นปี พ.ศ.๒๕๔๔ คุณแม่เริ่มมีอาการเบื่ออาหาร ลูกหลานอ้อนวอน ขอร้องท่านก็ฝืนรับประทานด้วยความเกรงใจ แต่ไม่เคยเอ่ยปากให้ใครได้รับรู้ถึงความไม่สบายตัวหรือความเจ็บปวดใด ๆ ทั้งสิ้น

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๔๔ คุณแม่มีอาการปวดท้องมาก ลูก ๆ จึงนำไปพบแพทย์ประจำที่รงพยาบาลพญาไท ๑ จนถึงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๔ แพทย์อนุญาตให้กลับมาพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลอ่างทอง ...จนกระทั่ง

วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๔๔ เวลา ๑๑.๐๙ น. คุณแม่ก็....จากไปอย่างสงบ รวมสิริอายุได้ ๘๓ ปี การจากไปของคุณแม่ สร้างความเศร้าโศกเสียใจอาลัยรักให้แก่ลูกหลาน ญาติมิตร เป็นอย่างยิ่ง

ขอกุศล ผลบุญ ที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาตลอดชั่วอายุ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ....

แม่......จ๋า

(ครูเทพ)

แม่จ๋า! แม่ ลูกแลไปทางไหน
ล้วนเยื่อใยความรักประจักษ์ถ้วน
รักของแม่รักแท้ไม่แปรปรวน
เป็นรักล้วนธรรมชาติปราศมารยา

ตั้งแต่แรกปฏิสนธิ์จนสมภพ
แม่ประสพทุกข์ภัยใหญ่หนักหนา
ฉวยพลาดพลั้งอาจพิการพาลมรณา
โบราณว่า "ศึกสตรี" มีมูลพร้อม

คลอดจากครรภ์จวบวันลูกเติบใหญ่
แม่ต้องใฝ่อุ้มชูทะนุถนอม
อดตาหลับอับอุดอู้แม่สู้ยอม
ยามอดออมลูกอิ่มแม่อิ่มใจ

อย่าว่าแต่อาหารแม่จะหวง
เลือดในทรวงแม่ยังยอมให้ดื่มได้
รักของแม่ไม่แพ้รักใดใด
ชีวิตก็ให้ได้ไม่เสียดาย

ดวงใจของลูก

ลูกเหงาเศร้าใจไกลแม่ เหลือบแลทางไหนไม่เห็น
อยู่เดียวเปลี่ยวเปล่าเยือกเย็น สุดเว้นครวญคร่ำรำพัน
ลูกหวนคิดถึงคุณท่าน ยาวนานที่ลูกสุขสันต์
ได้พบอบอุ่นทุกวัน รักนั้นมองเห็นเช่นเดือน
เมตตา กรุณา สงสาร มุทิตา เบิกบาน ใครเหมือน
อุเบกขา วางใจให้ ไม่สะเทือน ตักเตือน และอภัยตลอดกาล
โอ้..หนอ ดวงใจของลูก "แม่" จงเป็นสุขทุกสถาน
ลูกกอปรซึ่งบุญสุนทาน ขออุทิศให้ท่านไม่เว้นเลย..

...ลูกชายแม่...

รัก-อาลัยแม่

แม่จ๋า..เมื่อแม่ย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย ลูก ๆ มีความหวั่นวิตกลึก ๆ ในใจถึงความพลัดพราก ความพลัดพรากที่เป็นสัจธรรม แต่ก็ยากเหลือเกินที่ลูกจะทำใจให้ยอมรับได้ ลูกทราบดีว่าลูกไม่สามารถที่จะยื้อยุด...ฉุดรั้งไว้ได้ แต่ลูกก็ไม่ได้เตรียมใจ..ที่จะพบกับมันอย่างรวดเร็วเช่นนี้...นับจากวันนั้น...วันที่แม่จากลูกไป ลูกมีความรู้สึกว่า ความอบอุ่นของครอบครัวได้ดับสนิทแล้ว แม่อันเป็นที่รัก สุดบูชา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูก เป็นกำลังใจของลูกยามที่ลูกท้อแท้ เป็นพระในบ้าน...องค์เดียวที่เหลืออยู่ ได้จากลูกไป...ไกลแสนไกล จนลูกไม่สามารถจะตามหาแม่ได้...

แม่จ๋า.. นับแต่ลูกจำความได้ ลูกเห็นแต่ความขยัน อดทน และเข้มแข็งของแม่ ลูกไม่เคยได้ยินแม่บ่นว่าเหน็ดเหนื่อย หรือแสดงความท้อแท้ต่อสิ่งใด แม่เคยบอกว่า แม่มีลูกเยอะเพราะฉนั้นแม่จึงอยากให้ลูก ๆ รัก สามัคคีกัน มีอะไรก็แบ่งกัน ถึงแม่จะลำบากเพียงใด แต่ถ้าแม่เห็นลูกปรองดองกันแม่ก็ชื่นใจ แม่ไม่เคยมีความลำเอียงให้กับลูกคนใดเป็นพิเศษ สิ่งที่ลูก ๆ ประทับใจไม่เคยลืม และมักจะคุยกันเสมอ ๆ คือเรื่อง แตงโมของแม่ แม่เคยซื้อแตงโมมาให้ลูก ๆ กิน แม่ก็ตัดแบ่งเป็นชิ้นเท่า ๆ กันตามจำนวนลูกของแม่ ลูก ๆ กินแตงโมอย่างเอร็ดอร่อย โดยไม่ทะเลาะกัน แม่จะยิ้มอย่างมีความสุข แม่...อิ่มโดยที่แม่ไม่ต้องกินแตงโม แต่แม่อิ่ม...เพราะแม่เห็นลูกมีความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน

แม่สั่งสอนลูก ๆ เสมอถึง เรื่องของความประหยัดและอดออม แม่เป็นแบบอย่างที่ดี ที่ประเสริฐของลูก ๆ อย่างแท้จริง แม่ทำงานทุกอย่างที่เป็นงานสุจริต แม่สอนให้ลูกรู้จักทำมาหากินตั้งแต่ลูกยังเล็ก ๆ แม่จะแบ่งงาน

ให้ลูกอย่างเหมาะสมตามอายุ ลูกที่โตพอจะค้าขายหรือทำงานบ้านได้แม่ก็แบ่งหน้าที่ให้ทำ ลูกที่ยังเล็กก็ทำหน้าที่ตามความเหมาะสม ลูกของแม่ทุกคนจึงรู้ค่าของเงิน และความยากลำบากในการทำงาน รู้จักการประหยัดและอดออม แม่เคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อลูกยังเล็ก ๆ กันอยู่ในช่วงสงคราม แม่ต้องขวนขวายหาซื้อนมผงให้ลูกกิน เพราะแม่ไม่มีน้ำนมพอที่จะเลี้ยงลูก แม่ต้องอดออมและสะสมเงินให้มีจำนวนเพียงพอที่จะฝากเรือเร็วไปซื้อจากกรุงเทพฯ แม่ไม่เคยคิดอยากกินอะไรที่นอกเหนือจากอาหารในแต่ละมื้อ แม่กลัวว่าจะไม่มีเงินพอที่จะซื้อนมให้ลูกของแม่ มีบางครั้งที่แม่อยากกินขนมหวาน แม่ยอมตัดใจซื้อมากิน แต่...เมื่อมีลูกเล็ก ๆ มาเห็นแล้วขอแม่กินบ้าง แม่ก็แบ่งให้ลูกกินจนหมด

"มีอาหาร สิ่งใด ใจแม่ผูก
ขอให้ลูก กินก่อน ผ่อนไว้ให้
ถึงจะอด งดบ้าง ช่างปะไร
ขอแต่ให้ ลูกได้กิน แม่ยินดี"

ความทรงจำอันประเสริฐที่ลูก ๆ จำได้ไม่เคยลืม ถึงคำสอนของแม่ที่ลูก ๆ ยึดถือปฏิบัติมาจนทุกวันนี้ คือเรื่องของการครองตน แม่อบรมสั่งสอนลูก ๆ ด้วยการทำเป็นตัวอย่างที่ดี แม่ไม่เคยคิดอยากจะแต่งตัวให้เกินฐานะ ไม่เคยอยากไปเที่ยวแตร่ที่ไหน แม่เคยบอกว่า แม่มีลูกสาวเยอะ ถ้าแม่ช่างแต่งตัวชอบเที่ยวแตร่ ลูกสาวของแม่จะจำเป็นตัวอย่าง ในชีวิตของแม่จึงมีแต่คำว่าครอบครัว ลูก ทำมาหากิน แม่ไม่เคยแสวงหาความบันเทิงใจส่วนตัวของแม่เลยสักครั้ง ความสุขความบันเทิงใจของแม่ อยู่ที่การที่ลูก ๆ ของแม่ประพฤติตัวอยู่ในกรอบที่ดี ไม่ออกนอกลู่นอกทางให้แม่กลุ้มใจ ลูก ๆ ก็ดีใจที่ถึงแม้ลูกจะไม่สามารถทดแทนบุญคุณที่ล้นฟ้าของแม่ได้หมด แต่ลูก ๆ ของแม่ก็ภูมิใจที่คำสอนของแม่ทุกอย่าง ลูก ๆ นำมาปฏิบัติได้ครบถ้วนทุกข้อ

ดวงใจของลูก..ลูกอยากตอบแทนบุญคุณ อยากตอบแทนความเสียสละอันใหญ่หลวงของแม่...ให้มากที่สุดเท่าที่ลูกจะทำได้ ...เมื่อแม่ยังอยู่กับลูก แม้ลูกทุกคนจะเหน็ดเหนื่อยกับงานประจำแต่...สิ่งที่ลูก ๆ กระทำไม่เคยขาด คือการกลับไปหาแม่ไปกินข้าวเย็นกับแม่ทุกวัน ลูก ๆ มีความสุขที่ได้ดูแล ปรนนิบัติแม่ ตักกับข้าวให้แม่ จนบางครั้งแม่ก็ขำ ที่แม่มองไม่เห็นเมล็ดข้าวในจานข้าวของแม่เลย เพราะลูก ๆ ต่างก็ตักกับข้าวให้แม่ แม่ถนอมน้ำใจลูกเสมอ แม้แม่จะอิ่มแล้ว แม่ก็กินข้าวจนหมดจาน

ลูก ๆ จะอยู่พูดคุยกับแม่ จนได้เวลาก็จะแยกย้ายกันกลับบ้านของตัวเอง หลังจากนั้น...แม่ก็เข้านอนโดยมีหลาน ๆ นอนเป็นเพื่อน ดูแล เป็นเช่นนี้ทุกวัน

ลูก ๆ ทราบดีว่า แม่จะรอคอยให้ถึงวันเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ วันแม่ วันตรุษจีน เพราะวันเหล่านั้นจะเป็นวันที่แม่มีความสุขมาก ลูก ๆ ที่อยู่ไกล ๆ จะกลับมาหาแม่ แม่จะพูดคุย หยอกล้อกับลูกหลานอย่างมีความสุข แม่จ๋า...ลูกอยากเห็นแม่มีความสุขเช่นนี้ ลูก ๆ จึงไม่เคยติดงานอะไรเลยในเทศกาลเหล่านี้ ลูก ๆ ทำกิจกรรมตามประเพณีทุกอย่าง เช่น อวยพรปีใหม่ให้แม่ อาบน้ำ–รับพรจากแม่ในวันสงกรานต์ กราบและร่วมกันร้องเพลงค่าน้ำนม จัดงานเลี้ยงให้แม่ในวันแม่ กราบไหว้บรรพบุรุษในวันสารทจีนและตรุษจีน แต่ต่อนี้ไป...ลูกก็จะยังคงทำกิจกรรมเหล่านี้เหมือนเดิมเพื่อรำลึกถึงสิ่งเหล่านี้ที่ผ่านมา...เมื่อยังมีแม่อยู่

ความสุขอีกอย่างหนึ่งของแม่ คือการได้ไปไหว้พระ ทำบุญตามวัดต่าง ๆ แม่อาจจะเคยปฏิเสธ เมื่อลูก ๆ ชวนแม่ไปเที่ยว แต่แม่ไม่เคยปฏิเสธเลยสักครั้งเมื่อลูก ๆ ชวนไปไหว้พระ ทำบุญ ปล่อยปลาปล่อยเต่า แม่

จะกุลีกุจอลุกเดินอย่างกระฉับกระเฉง จิตใจของแม่ศรัทธาในบุญและธรรมะอย่างยิ่ง ลูก ๆ เชื่อว่าจากกุศลผลบุญที่แม่ได้สะสมไว้ แม่ของลูกคงจะสถิตย์อยู่ ณ สรวงสวรรค์ อันเป็นที่สงบสุขตลอดชั่วกาลนาน

ด้วยความรักและอาลัยยิ่ง
ลูก ๆ ของแม่





จาก.........ความทรงจำของลูก

.....7 พฤศจิกายน 2536 คือวันแห่งการสูญเสียครั้งแรก ของลูก เมื่อเตี่ยได้จากครอบครัวของเราไป นับจากวันนั้น....เป็นเวลา 8 ปี ที่ลุกได้ใกล้ชิดกับแม่มากที่สุด ลูกมีเวลาพักจากการทำงาน ช่วงกลางวัน ลูกจะกลับมาหาแม่ทุกครั้งที่มีโอกาส ภาพที่ติดตาลูกอยู่เสมอ ๆ คือภาพที่แม่...ยืนเกาะประตูหน้าบ้านมองออกไปข้างนอก แม่จ๋า..ลูกรู้ว่าแม่เหงา ....แต่ด้วยความจำเป็นทำให้ลูกของแม่ต้องแยกย้ายไปประกอบอาชีพของแต่ละคน

.....ปี 2538.. ลูกตัดสินใจลาออกจากงานธนาคาร มาเปิดสำนักงานที่บ้านโดยมีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่ออยู่เป็นเพื่อนแม่ได้ทั้งวัน แม่ดูมีความสุขขึ้นพูดคุยและกินอาหารได้มากขึ้นและมีความเบิกบานมากขึ้นเมื่อถึงตอนเย็นที่พี่ ๆ กลับจากทำงานและขายของ

.......ลูกเคยมีโอกาสไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ หลายครั้ง ....ทุกครั้ง...ลูกจะไปด้วยความสบายใจ ไม่กังวล แต่ครั้งล่าสุดที่ลูกไปไกลจากแม่ นานถึง 1 เดือน ลูกมีแต่ความกังวล และไม่สบายใจคิดถึงแม่อย่างบอกไม่ถูกเมื่อถึงกำหนดกลับ ใครจะเหนี่ยวรั้งอย่างไร ลูกก็ทนอยู่ไม่ได้ ลูกกลับตามกำหนดด้วยความดีใจ ดีใจที่จะได้พบแม่ แม่จ๋า....เวลา 12 ชั่วโมง บนเครื่องบินช้าเหลือเกินในความรู้สึกของลูก.....ในที่สุดลูกก็กลับมาหาแม่ ลูกดีใจที่เห็นหน้าแม่ แต่ลูกก็ใจหายที่แม่ของลูกผอมลงกว่าเดิมมาก ความผูกพันธ์ แม่–ลูก คงจะมีจริงนะจ๊ะ.. แม่ไม่สบาย...แม่จะคงส่งกระแสจิต ไปถึงลูก ให้ลูกกลับมาเร็ว ๆ แม่รอลูกอยู่ใช้ไหมจ๊ะ?

หลังจากนั้นไม่นาน แม่เริ่มมีอาการไม่สบาย แม่เข้าโรงพยาบาลในช่วงแรกที่โรงพยาบาลพญาไท ลูก ๆก็จะเดินทางไปหาแม่ทุกวัน ไปพูดคุยกับแม่ แม่ดีใจ พูดคุยกับลูกอย่างมีความสุข แต่ลูกสังเกตว่าแม่มักจะมองดูนาฬิกาอยู่บ่อย ๆ ครั้งแรกลูกไม่ได้คิดอะไร แต่เมื่อถึงเวลาประมาณ 2 ทุ่ม

แม่จะบอกลูก ๆว่า "กลับกันเถอะลูก ดึกแล้วต้องเดินทางอีกไกล" เป็นเช่นนี้ทุกวัน แม่จ๋า...ความรักความห่วงใยของแม่ไม่มีขอบเขตจริง ๆ แม่นอนไม่สบายอยู่แต่แม่ก็เป็นห่วงลูก ๆ เสมอ

ตลอดเวลาที่แม่ป่วย ลูกอยากบอกว่าถ้าแลกความเจ็บปวดของแม่มาให้ลูกได้ ลูกก็ยอมแต่เมื่อเป็นไปไม่ได้ ลูกก็ได้แต่เสียใจลูกทำได้เพียงนั่งอยู่กับแม่ที่ข้างเตียงตลอดเวลา ลูกไม่ง่วง ไม่หิว ได้แต่นั่งมองหน้าแม่ แม่รับรู้โดยการบีบมือลูกตอบ มองหน้าลูก แม่จ๋า... ลูกรู้ว่าลูกเหนี่ยวรั้งแม่ไว้กับลูกตลอดไปไม่ได้ แต่ลูกก็อดมีความหวังไม่ได้ว่าแม่คงจะไม่จากลูกไปรวดเร็วนัก ลูกมีความหวังว่าแม่คงได้กลับไปพักฟื้นที่บ้านเรา ลูกเตรียมการณ์ที่จะเรียนรู้การทำอาหารที่มีประโยชน์ ที่เหมาะสมกับแม่ เตรียมที่จะซื้อเตียงนอนที่แม่จะนอนได้อย่างสบายตัว เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับแม่ แต่...สิ่งเดียวที่ลูกไม่ได้เตรียม คือ เตรียมใจ....ที่จะสูญเสียแม่ไป

ชีวิตที่เหลือต่อไปนี้ของลูก จะมีแต่ความทรงจำที่เกี่ยวกับแม่ ความทรงจำของการมีแม่ที่เป็นแบบอย่างที่ดียิ่งเป็นหญิงเหล็กที่เข้มแข็ง อดทน เป็นแม่ที่มีความรักความห่วงใยลูก ๆ สั่งสอนลูก ๆ ให้ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีคุณธรรม ไม่ประมาทในชีวิต ประหยัด อดออม ไม่ฟุ่มเฟือย ให้มีเมตตาต่อผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร ช่วยเหลือสังคม และบำรุงศาสนาตามกำลังที่จะทำได้ และที่สำคัญคือแม่อยากเห็นลูก ๆ มีความสามัคคีกันทุกคน

ชีวิตของลูกหลังการจากไปของแม่ คงเป็นชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม จากที่เคยเห็นแม่ทุกวัน ก็มีแต่เพียงรูปภาพและของใช้ของแม่ เวลาที่ลูกเหงาลูกท้อแท้ ก็คงมีแต่เพียงคำพูดที่แม่เคยพูดปลอบใจ ให้กำลังใจเท่านั้น

หลับให้สบายเถิด นะจ๊ะ แม่จ๋า...แม่เหนื่อยมามากแล้ว แม่ให้ชีวิตแก่ลูกแล้ว แม่ยังให้ความดีงามแก่ลูก ๆ ทุกคน ลูกขอสัญญาว่า ความดีงามที่แม่ปลูกให้ลูก ๆ จะงอกงามเจริญเติบโต ไปจนถึงลูก ๆ หลาน ๆ สืบต่อไป

ขอบุญกุศลที่แม่สร้างสมมาตลอดชีวิตของแม่ จงช่วยเป็นอนิสงฆ์ให้แม่มีความสุขในสัมปรายภพตลอดไป และหากชาติหน้ามีจริง ขอผลบุญกุศลที่ลูก ๆ ได้กระทำ จงดลบันดาลให้ลูกของแม่ทั้ง ๑๐ คน จงเกิดมาเป็นลูกของ ***เตี่ย และ แม่อีก***

แม่เป็นหนึ่ง ในดวงจิต ชีวิตลูก
แม่ช่วยปลูก ฝังความดี มิใครเหมือน
ลูกจะทำ แต่ความดี ไม่มีเลือน
ทำให้เหมือน ที่แม่สอน จงนอนใจ

ลูกจะทำ การสิ่งใด ใจตรองตรึก
ลูกจะนึก ถึงคุณแม่ ไม่แปรผัน
พระคุณแม่ หนักหนา ค่าอนันต์
ช่วยลูกบั่น อุปสรรค ที่มักเยือน

รักและอาลัยแม่
"แดง" ลูกคนเล็กของแม่

อาลัยคุณยาย

การจากไปของคุณยาย นับเป็นการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ เพราะคุณยายเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรของหลาน ๆ ทุกคน คุณยายมีแต่ความรัก ความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ ต่อหลานเสมอมา

เวลาที่หลาน ๆ อยู่กันพร้อมหน้า คุณยายจะมีความสุขมาก คุณยายจะเดินไปเดินมาถามหาหลานคนโน้นบ้างคนนี้บ้าง เพื่อจะถามว่า "กินอะไรกันหรือยัง" ถ้าหลานบอกว่ายังคุณยายก็จะส่งสตางค์ให้พร้อมกับพูดว่า "เอ้า ไปซื้อกินซะ" แต่พอหลาน ๆ ถามว่า "คุณยายกินหรือยัง" หลานจะได้รับคำตอบแบบเดียวกันทุกครั้งว่า "ยายไม่หิว"... ทั้ง ๆ ที่คุณยายก็ยังไม่ได้กินเหมือนกัน คุณยายมีแต่ความห่วงหลาน ๆ เป็นอย่างนี้ตลอดมา ตั้งแต่หลานจำความได้

คำสั่งสอนของคุณยายมีค่าและความหมายสำหรับหลาน ๆ มาก คุณยายมักสอนให้มีความขยัน อดทน ซื่อสัตย์และประหยัดอดออม ไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ให้ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ต้องเป็นคนที่มีความกตัญญู รู้บุญคุณคน แล้วจะมีความเจริญ อย่าเอาเปรียบคนอื่น ต้องเข้มแข็ง กล้าสู้ความจริง ฯลฯ คำสอนของคุณยาย ซึมซับอยู่ในตัวตนของหลาน ๆ โดยไม่รู้ตัว..ทุกครั้งที่หลานจะทำอะไรตามใจตัวเองซึ่งขัดกับที่คุณยายเคยสอน หลานก็จะนึกถึงคุณยายทุกครั้ง ทำให้หลานเกิดความรู้สึกละอาย ไม่กล้าทำ

หลาน ๆ เป็นคนดีของพ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา อย่างทุกวันนี้ได้ก็เพราะคำสั่งสอนของคุณยาย นับจากนี้ไป...ถึงแม้หลานไม่มีโอกาสที่จะ...เห็นหน้า...ฟังเสียงของคุณยาย อีกต่อไปแล้ว แต่...คำสอนของคุณยายก็จะเป็นเสมือนดวงเทียนที่จะชี้นำให้หลานยึดถือปฏิบัติต่อไป

หลานขอสัญญาว่า หลานจะเป็นคนดีของคุณยาย ของพ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา และจะปฏิบัติตามที่คุณยายเคยสั่งสอนไว้ทุกอย่าง คุณยายหลับให้สบายนะจ๊ะ อย่าเป็นห่วง กังวลใด ๆ ......

รัก อาลัยคุณยาย

หลาน ๆ ของคุณยาย

คุณย่า...ร่มโพธิ์ของหลาน

ย่านี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง
ย่าเฝ้าหวงห่วงหลานแต่หลังเมื่อยังนอนเปล
ย่าเราเฝ้าโอละเห่
กล่อมหลานน้อยนอนเปล ไม่ห่างหันเหไปจนไกล

แต่เล็กจนโต โอ้ย่าถนอม
ย่าผ่ายผอม ย่อมเกิดแต่รักหลานปักดวงใจ
เติบโตโอ้เล็กจนใหญ่
นี่แหละหนาเพราะใคร? มิใช่ใดหนา...คือย่าของเรา....

คุณย่าขา...เพลงนี้หลานดัดแปลงมาจากเพลง “ค่าน้ำนม” ที่หลานได้ยินมาจนชิน เมื่อถึงวันเกิดของคุณย่า หรือวันแม่ ที่ผู้ใหญ่จัดให้คุณย่า หลานได้ยินเพลงนี้มาตั้งแต่หลานจำความได้ เมื่อได้ยินเพลงค่าน้ำนม หลานก็จะร้องเพลงดัดแปลงเพลงนี้แข่งกับคุณป้า และอา หลานไม่ได้ร้อง...เพราะจะล้อเลียน หรือร้องเล่นสนุก ๆ นะคะ แต่หลานมีความรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ

หลานเกิดมา เมื่อคุณย่ามีอายุมากแล้ว แต่คุณย่าก็อุตส่าห์ยอมเหนื่อย...เลี้ยงหลานมาด้วยความเมตตา จนหลานเติบโตมาได้จนถึงทุกวันนี้.... หลานยังจำได้เสมอถึงคำสั่งสอนของคุณย่า ซึ่งมีคุณค่าสำหรับหลานมาก หลานเคยสัญญากับคุณย่าว่า หลานจะจดจำคำสอนของคุณย่า และนำไปปฏิบัติให้ครบถ้วน

เมื่อคุณย่า เริ่มไม่สบาย หลานรู้สึกใจไม่ค่อยดี แต่หลานก็มีความหวังอยู่ในใจว่า คุณย่าคงไม่เป็นอะไรมาก เพราะหลานไม่เคยได้ยินคุณย่าบ่นถึงความไม่สบายของคุณย่าเลย

แต่จู่ ๆ คุณย่าก็ไม่สบายมากต้องนอนโรงพยาบาล หลานยิ่งกังวลแต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร นอกจากแอบไปร้องไห้คนเดียว หลานไม่กล้าร้องไห้ให้ใครเห็น หลานต้องทำเป็นเข้มแข็งอย่างที่คุณย่าเคยสอน

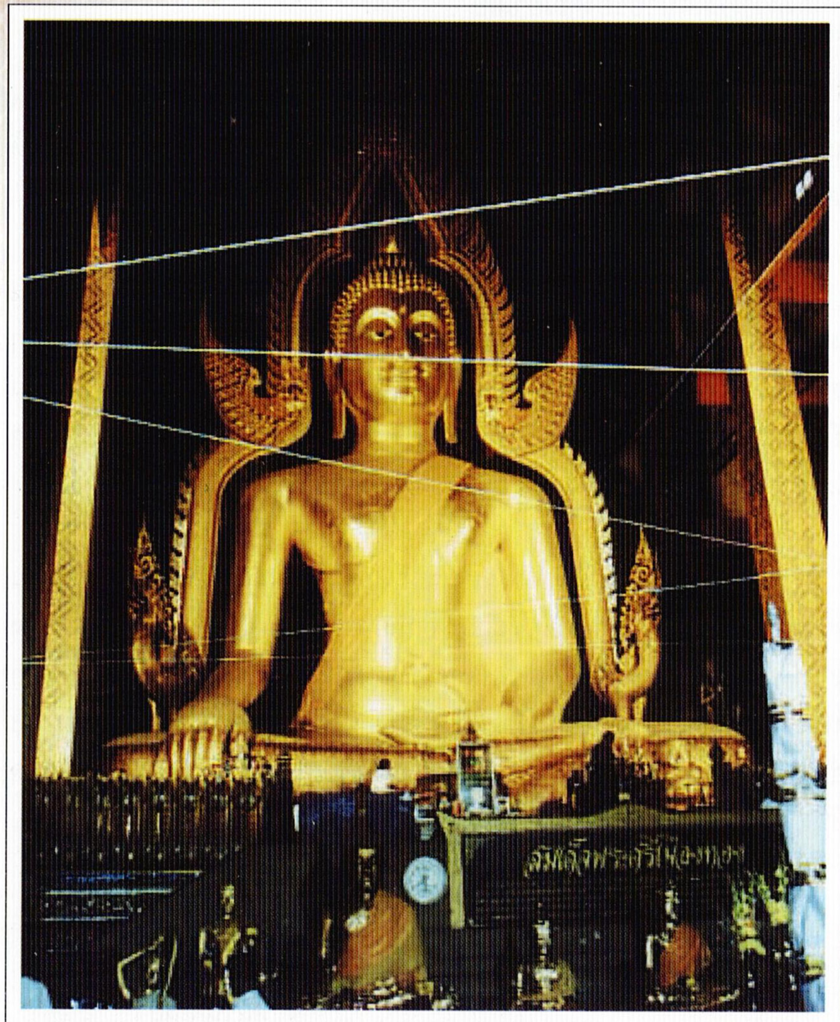
ในที่สุด.. ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๔๔ คุณย่าก็จากหลานไป โดยที่หลานไม่มีน้ำตาไหล มันย้อนกลับไปไหลข้างในจนแน่นไปหมด หลานทำอะไร ๆ อย่างมึนงง นึกไม่ออกว่า คุณย่าจากเราไปแล้วจริง ๆ หรือ แต่คำตอบก็ชัดเจนเมื่อบุรุษพยาบาลฉีดยาเข็มสุดท้ายให้คุณย่า ถึงตอนนี้ หลานกลั้นความรู้สึกต่าง ๆ ...ไว้ไม่ไหวแล้ว มันเหมือนมีอะไรมาถล่มอยู่ตรงหน้า

......หลานไม่มี อากง มานานถึง ๘ ปี แต่หลานก็ยังมีคุณย่า เป็นความอบอุ่นใจ เป็นร่มโพธิ์ เป็นอะไร ๆ อีกหลายอย่างในชีวิตของหลาน แต่..หลังจากนี้ หลานไม่มีคุณย่าอีกต่อไปแล้ว แต่หลานก็จะเข้มแข็ง หลานจะจำคำสอนของคุณย่า นำไปปฏิบัติ จะตั้งใจเรียน และจะเป็นคนดี ทำตัวให้สมกับเป็น “สุขสุวรรณ” หลานขอให้บุญกุศลที่คุณย่ากระทำตลอดมา จงดลบันดาลให้คุณย่าอยู่ในสรวงสวรรค์ตลอดไป

รักและอาลัยคุณย่า

หลานคุณย่า

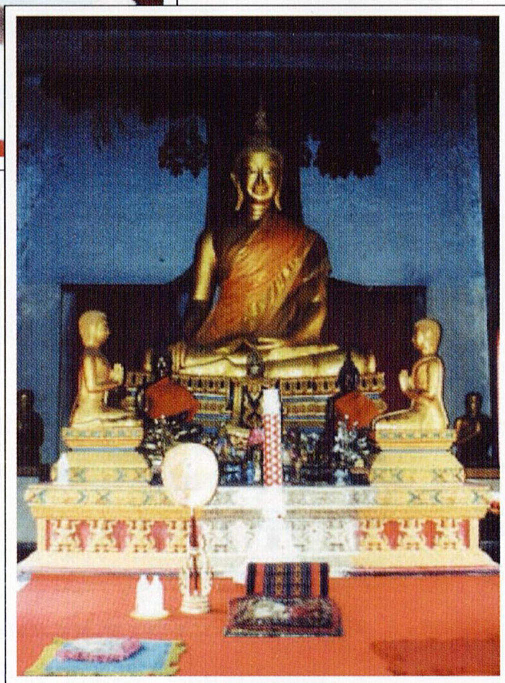
พระพุทธรูปที่คุณแม่มีส่วนร่วมในการสร้างและเป็นผู้สัรางถวายแก่วัดต่าง ๆ



พระศรีเมืองทอง   วัดต้นสน



พระประธานวัดอัมพวัน



พระโมคคัลลานะ-พระสาลีบุตร
วัดสระเกศ



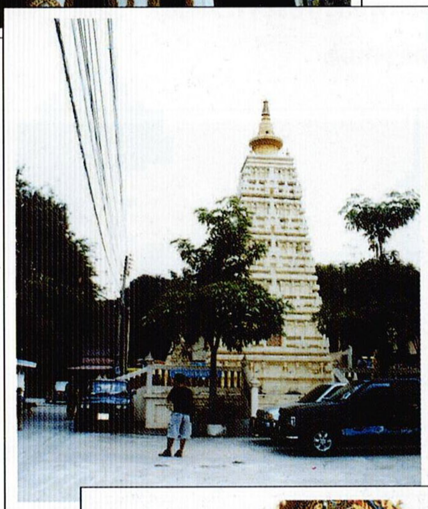
คุณแม่มีส่วนร่วมสร้างกุศล ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา เป็นนิจสิน

สร้างซุ้มประตู หน้าต่าง มหาเจดีย์

- **วัดสนามชัย จังหวัดอ่างทอง**
- **วัดไทรงาม จังหวัดสุพรรณบุรี**
- **วันแม่นาง ต.ป่าจิ้ว จังหวัดอ่างทอง**
- **พุทธคยาจำลอง วัดต้นสน จังหวัดอ่างทอง**



วัดไทรงาม



วัดต้นสน



วัดสนามชัย

สร้าง-บูรณะ พระพุทธรูป

- ร่วมสร้างพระศรีเมืองทอง วัดต้นสน จังหวัดอ่างทอง
- บูรณะพระประธาน วัดอัมพวัน อ.ป่าโมก จังหวัดอ่างทอง
- สร้าง พระโมคคลัลลานะ-พระสารีบุตร วัดสระเกศ, วัดมหานาม, วัดใหม่ปากบาง
- ร่วมสร้างพระพุทธรูป-วิหาร วัดท้ายย่าน จังหวัดอ่างทอง
- สร้างพระพุทธรูปประจำโรงเรียน วัดโลห์สุทธาวาส, วัดเชิงหวาย จังหวัดอ่างทอง





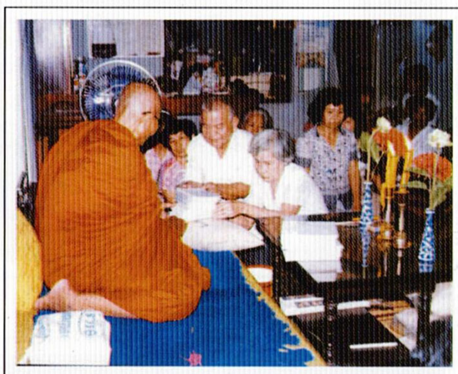


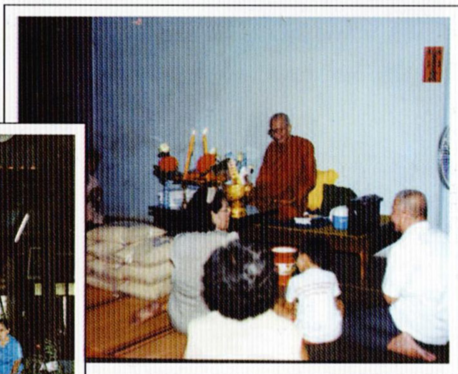


ถวายปัจจัย และวัสดุเพื่อก่อสร้างถาวรวัตถุ

- ถวายปูน วัดหัวสะแกตก อ.แสวงหา จังหวัดอ่างทอง
- ถวายปูน วัดห้วยโพธิ์ จังหวัดอ่างทอง
- ถวายตู้พระธรรม วัดใหม่ ต.ท่าตอ จังหวัดอ่างทอง
- ถวาย ธรรมาสน์ วัดเทวราช อ.ไชโย จังหวัดอ่างทอง



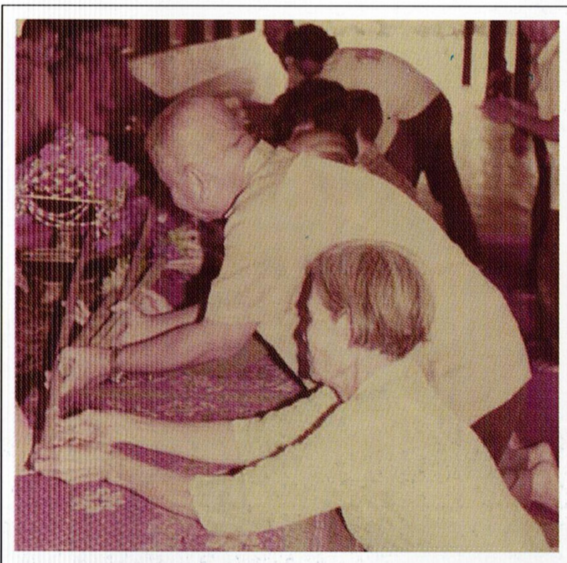






เป็นเจ้าภาพทอดกฐิน

- วัดสนาม อ.วิเศษฯ จังหวัดอ่างทอง
- วัดสุธาดล อ.เมือง จังหวัดอ่างทอง
- วัดปลดสัตว์ อ.เมือง จังหวัดอ่างทอง
- วัดวงภาศน์ อ.ไชโย จังหวัดอ่างทอง
- วัดแปดแก้ว จังหวัดอ่างทอง
- วัดห้วยโพธิ์ จังหวัดอ่างทอง





บริจาค โลงทอง แก่วัดต่างๆ

- วัดสนามชัย อ.เมือง จังหวัดอ่างทอง
- วัดดอนกระต่ายทอง จังหวัดอ่างทอง
- วัดกุฎิทอง อ.มหาราช จ.พระนครศรีอยุธยา





คุณแม่ร่วมกับบุตร-ธิดาบริจาคทรัพย์เพื่อพัฒนาสังคม

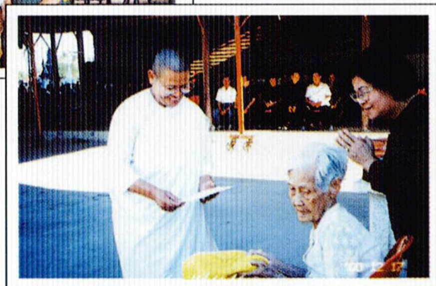
บริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณะกุศล พัฒนาชุมชนและสังคม

- บริจาคเงินสร้างห้องพิเศษ โรงพยาบาลอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
- บริจาคเงินสร้างศาลาพักริมทาง ต.ศาลาแดง จังหวัดอ่างทอง
- บริจาคเงินทุนการศึกษา-เลี้ยงอาหารนักเรียน
- บริจาคเงิน-ข้าวสาร



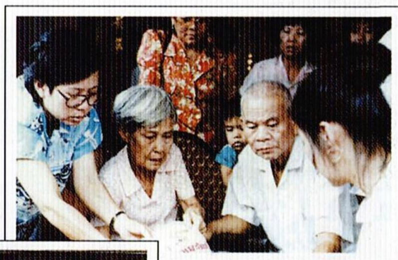


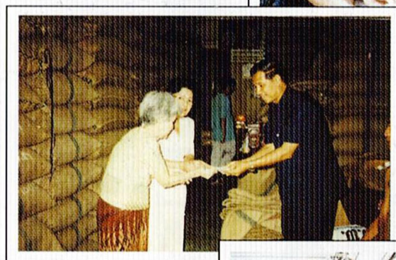










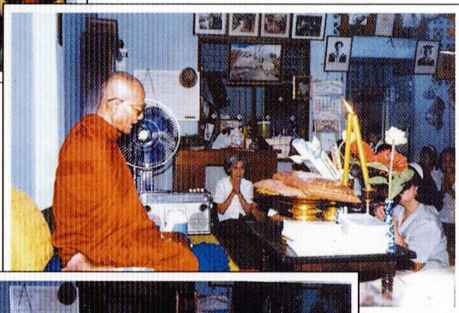



คุณแม่เนีย สุขสุวรรณ
อุทิศให้
คุณพ่อจง สุขสุวรรณ

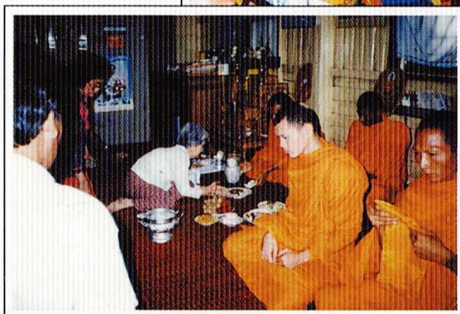


การแสวงบุญเพื่อเป็นทุนสะสมของคุณแม่



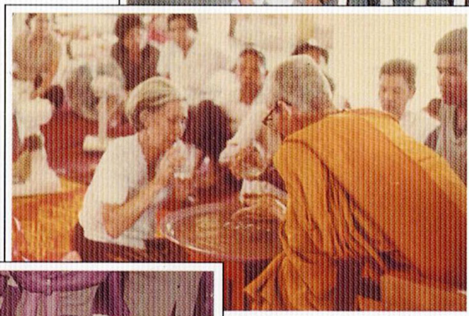


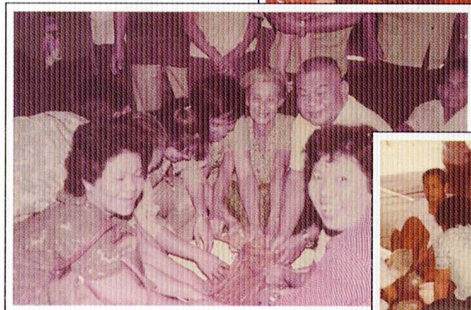














"แม่ลูก ผูกพัน"





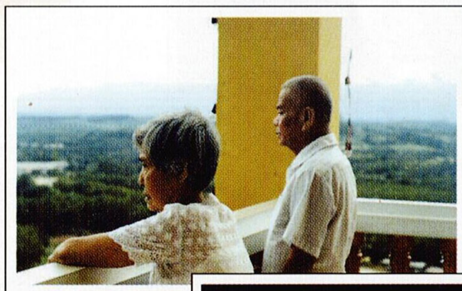


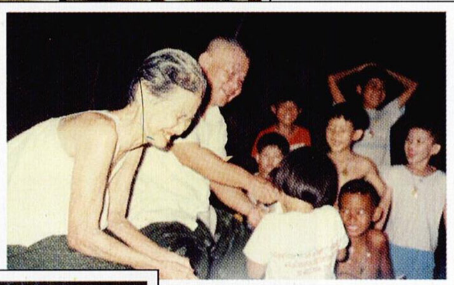


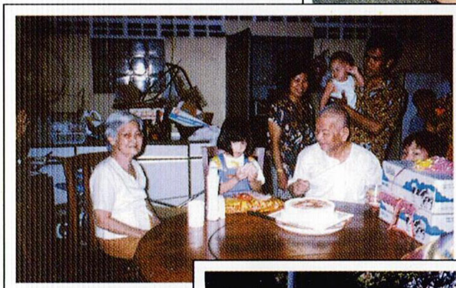


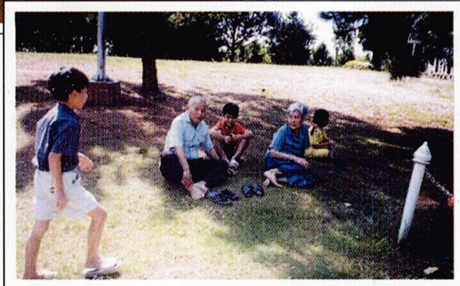


ร่มโพธิ์ทองของลูก-หลาน














ISUZU

อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศล

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

- ❖ ๒๘-๓ พ.ค. ๒๕๔๔ สวดพระอภิธรรม
- ❖ ๓ มิ.ย. ๒๕๔๔ พิธีบรรจุ
- ❖ ทำบุญครบ ๔๙ วัน วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๔
- ❖ ทำบุญครบ ๑๐๐ วัน วันที่ ๔ กันยายน ๒๕๔๔
- ❖ สวดพระอภิธรรมทุกวันจันทร์

  (ตั้งแต่วันบรรจุ-วันพระราชทานเพลิง)

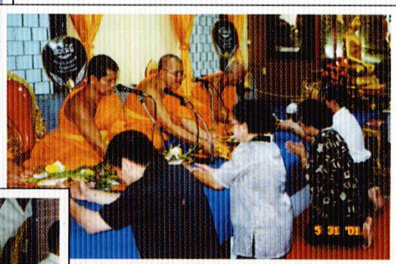
ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่มาร่วมงานสวด

พระอภิธรรมและบำเพ็ญกุศล

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

๒๘ พ.ค.-๓ มิ.ย. ๒๕๔๔























สวดพระอภิธรรม และ บำเพ็ญกุศล



สวดพระอภิธรรม

บุตรธิดา

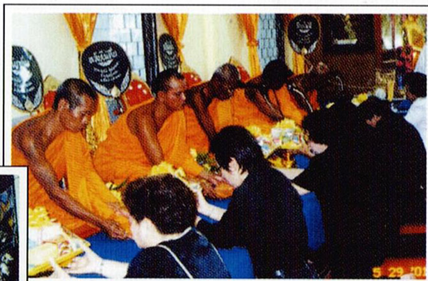




บุตรธิดา-เขย-สะใภ้



หลาน



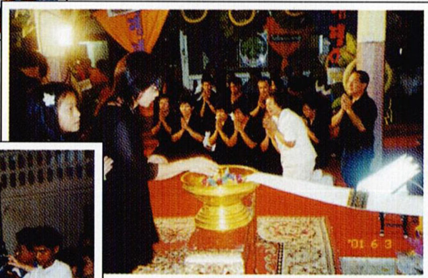
ทำบุญครบ 7 วัน



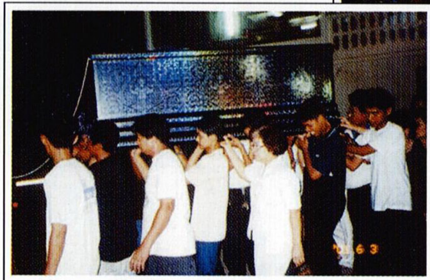
พิธีเคารพศพตามประเพณีจีน







บรรจุ....แม่ไว้ ณ หอฉัน



พิธีบรรจุศพ



นำรูปแม่กลับบ้าน

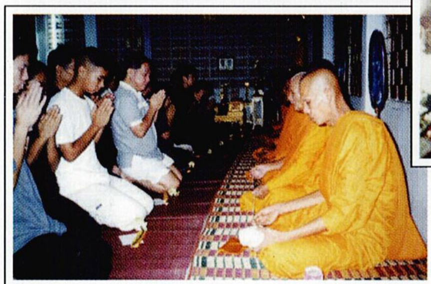






ทำบุญครบ 100 วัน





สวดพระอภิธรรมทุกวันจันทร์

รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๔๔	โรงเรียนชุมชน วัดท่าอิฐ คณะกรรมการศาลเจ้า ชุด ๓
๒๙ พฤษภาคม ๒๕๔๔	พระอารยะพงษ์ วัดราชประดิษฐ์ ร้านศรีเจริญ จ.พิจิตร, ร้านโค้วไต๋เซ้ง จ.พิจิตร ร้านแสงเจริญ จ.สุพรรณบุรี, ชมรมไท้เก็ก อ่างทอง หมวดวิชาภาษาอังกฤษ โรงเรียนสตรีอ่างทอง คณะครูโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด, คณะครูโรงเรียนวัดโบสถ์ สหกรณ์ผู้เลี้ยง-ค้าสัตว์อ่างทอง, บริษัทโคโลไมท์วิเชียรบุรี เพื่อนนักเรียน ป.๗ รุ่นแรก, เพื่อนสตรี 06
๓๐ พฤษภาคม ๒๕๔๔	โรงเจเพ่งอังตั๋ว คณะครูโรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย, คณะครูโรงเรียนสตรีอ่างทอง หมวดวิชาภาษาไทย โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย กองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเพื่อเกษตรกร
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๔๔	สถานธรรมเหยินซันฐาน,ชมรมเพื่อนบางแสน-อยุธยา คณะเทศบาลเมือง อ่างทอง, กลุ่มโรงเรียนเทวฤทธิ์ คุณอัจฉรา คารวะวิชัย และเพื่อน, ร้านยาเภสัชกร อ่างทอง ร้านแบชเลอร์ เจมส์ กรุงเทพฯ, แฟนตาซี กิฟท์ช็อป กรุงเทพฯ

๑ มิถุนายน ๒๕๔๔	วัดไชโย, วัดสุวรรณเจดีย์, วัดมหานาม, วัดดอนกระต่ายทอง
	เจ้าคณะตำบลตลาดกรวด, โรงพยาบาลอ่างทอง
	หอการค้า จังหวัดอ่างทอง
๒ มิถุนายน ๒๕๔๔	ศรีสุวรรณค้าไม้, คุณพเยาว์ เฉียบแหลม, กลุ่มสร้างสรรค์
	บริษัทโดล ไทยแลนด์ หัวหิน, เพื่อนปัทมโรจน์ รุ่น ๑๓
๓ มิถุนายน ๒๕๔๔	ประธานสภาเทศบาลศาลเจ้าโรงทอง
	คณะกรรมการวัดสนามชัย-ชุมชนทรัพย์สิน
	แม่ค้าหน้าร้านสุขสุวรรณ-รถสายไชโย

กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ

นางเน้ย สุขสุวรรณ

เป็นกรณีพิเศษ

ณ เมรุวัดสนามชัย

ตำบลตลาดหลวง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๕

เวลา ๑๖.๓๐ น.

กำหนดการบำเพ็ญกุศล

วันเสาร์ที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๕

เวลา ๒๐.๐๐ น. เชิญศพขึ้นตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาการเปรียญ วัดสนามชัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๕

เวลา ๐๗.๐๐ น. เชิญศพขึ้นตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาการเปรียญ วัดสนามชัย

เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ ๑๐ รูป สวดพระพุทธมนต์

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล แด่พระสงฆ์

เวลา ๑๓.๐๐ น. มีพระธรรมเทศนา ๑ กัณฑ์

เวลา ๑๕.๐๐ น. พระสงฆ์สวดมาติกาบังสุกุล

เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๕

เวลา ๐๗.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเช้า แด่พระสงฆ์

เวลา ๐๙.๓๙ น. เก็บอัฐิ เสร็จพิธี

จึงขอกราบเรียน และเรียนเชิญมาด้วยความเคารพนับถืออย่างสูง

นางสาวสุรีย์ สุขสุวรรณ (ร้านสุขสุวรรณ)
นางสุพิศ สุขสุวรรณ (ร้านสุขสมบูรณ์)
นางสุภาพ นายสุวัฒน์ เกิดงาม
นางบังอร สุขสุวรรณ (ร้านสุขสมพงษ์)
นางสุภีย์ นายสมศักดิ์ ไพเราะ
นางสาวสุพิน สุขสุวรรณ
นางสาวสุภาพร สุขสุวรรณ
นางสกุลณี นายวิชัยเลื่องชัยเชวง
นายสมศักดิ์ นางวิชุดา สุขสุวรรณ
นางสาวสุกัญญา สุขสุวรรณ

พร้อมด้วยหลาน ๆ
เจ้าภาพ

รายนามท่านผู้มีเกียรติที่นำพวงหรีดและเต็ก มาเคารพศพ คุณแม่เน้ย สุขสุวรรณ

1. พระวิสิฐนิมมาการ (เจ้าอาวาสวัดไชโยวรวิหาร)
2. พระครูอนุศาสน์โสภณ (เจ้าอาวาสวัดต้นสน)
3. พระครูวิเศษชัยวัฒน์ (รองเจ้าคณะ อ.เมืองอ่างทอง)
4. พระครูวิจิตรโพธิคุณ (วัดโพธิ์ทูล)
5. พระครูสุทธิกิจจาทร (เจ้าคณะตำบลตลาดกรวด)
6. พระใบฎีการะพีพัฒน์ อินทปัญโญ (วัดโคศุภราช)
7. พระพยอม ธัมมาธโร (วัดอ่างทอง)
8. วัดไทรงาม
9. วัดโพธิ์เกรียบ
10. วัดนางเล่ว
11. โรงเจเพ่งอังตั้ว
12. พิสิฐ–เสมอแข เกตุผาสุข (ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง)
13. วัลลภ วิทยประพัฒน์ (อดีตอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์)
14. วิรัช ชีพสมทรง (รองเลขาธิการสำนักงานปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกร)
15. สรพล เถระพัฒน์ (รองอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์)
16. ชัย สุวพันธ์ (นายกเทศมนตรีเมืองอ่างทอง)
17. พล.ต.ต.วินัย เปาอินทร์
18. ชัย–วิมล สุวพันธ์
19. สจ.สมชาย (ฮง) แซ่เล้า
20. อุดม(ยู) ฤกษ์วรารักษ์
21. ผอ.อาบพร–กาญจนา ประดิษฐ์ทรัพย์

22. สุนทร นิคมรัตน์
23. ร.ต.ต.นงค์–ทองหล่อ ฉ่ำฉวี
24. บุ๊น–ทองใบ เปี่ยมศิริมงคล
25. สมยศ จ้อยชูรัศมี (ร้านแตงโม)
26. สันติ(มิ๊ง) โอฬารกิจวานิช
27. เจ๊ตี่–เจ๊เอ็ง–เจ๊เกี๊ยก
28. ปกรณ์–อุดมลักษณ์ วิศิษวาณิชย์ (ร้านจินเฮง)
29. ฉัตรชัย–อัจฉรา คารวะวิชัย
30. สมจิต–อำนวย สำนักนี้
31. ไพบูลย์–สุรีย์ จีนขจร
32. วัชระ–โสภิตสุดา แก้วสามสี
33. ธเนศ ถนอมทรัพย์และครอบครัว
34. ศุภชัย–ยุวเรศ สุวรรณาภินันท์
35. จสต.บุญสม–กนกวรรณ ศิริมงคล
36. กฤต เกษมศิลป์ (ทนายความ)
37. ลอย–อำภา (ร้านน้ำปั่น)
38. เจ๊เนีย–เจ๊ทองใบ แซ่อื้อบ
39. ประสาทพร–พรรณี ลิมปกุล
40. ครอบครัวสรวลเสน่ห์ (ร้านเซ่งเฮง อ.ไชโย)
41. ครอบครัวทนายสมปอง
42. ครอบครัว บุญส่ง–สอิ้ง ดั่นคุ้ม
43. กองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร จ.อ่างทอง
44. สำนักงานสหกรณ์จังหวัดอ่างทอง
45. สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดอ่างทอง
46. สหกรณ์การเกษตรผู้เลี้ยงและค้าสัตว์อ่างทอง

47. สหกรณ์การเกษตรวิเศษชัยชาญ
48. ชุมนุมสหกรณ์สหกรณ์การเกษตร อ่างทองจำกัด
49. กองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร
50. บริษัทโดลไทยแลนด์ จำกัด
51. บริษัทบ้วนฮั่วฮวด, บริษัทศรีสุวรรณ 1991
52. บริษัทอยุธยานานาภัณฑ์
53. บริษัทโดโลไมท์ วิเชียรบุรี จำกัด
54. ฝ่ายตัวแทนและนายหน้า บมจ.กรุงเทพประกันภัย
55. บริษัทสยามนิสสันอ่างทอง จำกัด
56. สหกรณ์การเกษตร โพธิ์ทอง
57. บจม.กรุงเทพประกันภัย
58. หจก.ชัยชนะการเกษตร
59. หจก.ศรีบุญเรือน
60. หจก.เกรียงอิเลคทริค
61. ธกส.อ่างทอง
62. ธนาคารทหารไทย สาขาอ่างทอง
63. ธนาคารศรีนคร สาขาอ่างทอง
64. ธนาคารกรุงเทพ สาขาอ่างทอง
65. ธนาคารนครหลวงไทย สาขาอ่างทอง
66. ชมรมไทเก็ก เทศบาลเมืองอ่างทอง
67. สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอไชโย
68. สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
69. สมาคมนักเรียนเก่า โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
70. โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
71. ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย

72. หมวดวิชาภาษาไทย โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
73. โรงเรียนสตรีอ่างทอง
74. หมวดวิชาภาษอังกฤษ โรงเรียนสตรีอ่างทอง
75. โรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด
76. กลุ่มโรงเรียนเทวฤทธิ์
77. โรงเรียนวัดเทวราช
78. โรงเรียนวัดไทรย์นิโครธาราม
79. โรงเรียนวัดเยื้องคงคาราม
80. โรงเรียนวัดบางศาลา
81. คณะครูโรงเรียนวัดมะขาม
82. คณะครูโรงเรียนวัดลั่นทม
83. กลุ่มโรงเรียนบางพลับ
84. โรงเรียนชุมชนวัดท่าอิฐ
85. โรงเรียนอนุบาลโพธิ์ทอง
86. โรงพยาบาลอ่างทอง
87. หมวดวิชาคณิตศาสตร์ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
88. สตรีอ่างทอง รุ่น 06
89. ป.7 รุ่นแรก วัดอ่างทอง
90. เพื่อนักเรียนปัทมโรจน์ รุ่น 13
91. โรงเรียนวัดโบสถ์ อ.มหาราช จ.พระนครศรีอยุธยา
92. สำนักงานแพทย์ พิเชษฐ์–สุพรรณี ธงทอง
93. ห้างทองกวนอิม อยุธยา
94. สวนอาหารคุณหนู
95. ร้านแป๊ว
96. ร้านนายหงาย

97. โมบิล อ่างทอง
98. เบี๊ยงเส็ง–เพิ่มพูลชัย–เพิ่มพูลทรัพย์–เอดิสัน
99. ร้านสุเมธการช่าง
100. โรงพิมพ์ประชากิจ
101. ร้าน จ.เจริญพันธุ์
102. น้องนัท นวดแผนโบราณ
103. ร้านอ่างทองการยาง
104. ร้านวัฒนกิจ
105. ร้านศรีสุวรรณค้าไม้
106. ร้านโล้วกิมง้วนพาณิช
107. ร้านสุเทพการยาง
108. ร้านแสงเจริญ (สุพรรณบุรี)
109. ร้าน พ.พานวางตั้ง
110. ร้านนำแสงเอ็กซ์เพรส
111. ร้านช็อกโกเลตเฮาส์
112. ทวีคาร์แคร์–สิทธิเวชไทย
113. ร้านกิจเส็ง–ปั๊มร่มไทร
114. ร้านลาภเจริญค้าไม้
115. ร้านนุชรัตน์–เล็กกระจก
116. ร้านตีอันโอสถ
117. ร้านสมบูรณ์พาณิชย์
118. โรงพิมพ์อักษรศิริ
119. ร้านเกษตรยนต์ (นายย่อม)
120. ร้านเจริญรุ่งเรือง
121. ร้านเสรีนิยม

122. ร้านโอฬารกิจ-โอฬาร
123. ร้านยาเภสัชกร
124. ร้านเจริญกิจ เหนือ-ใต้
125. ร้านโรสธุรกิจ
126. ห้างเพชรทองสุวรรณ
127. ร้านหมอเล้ง
128. อ่างทองแทร็กเตอร์
129. ร้านนายเอี้ยง
130. ร้านแสงเจริญ
131. อ่างทองพัฒนา
132. ร้านศึกษาภัณฑ์

ขอน้อมคารวะ และ ขออนุโมทนาขอบคุณ

ท่านผู้เป็นเจ้าของ

บทความ บทกวี บทธรรม

และ

คติธรรม ตลอดจน ภาพถ่าย

ที่คัดมาลงพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้

เพื่อเผยแพร่

ด้วยกุศลเจตนาอันบริสุทธิ์

อาหารจิต

อาหารจิต

บทสวดมนต์ และคำถวายทาน

(สำหรับพุทธศาสนิกชนใช้ปฏิบัติในวาระต่าง ๆ)

คำภาวนาเมื่อยกมือไหว้พระ

ยกมือ ไหว้พระพุทธ ภาวนาว่า สาธุ พุทธัง วันทามิ

ยกมือ ไหว้พระธรรม ภาวนาว่า สาธุ ธัมมัง วันทามิ

ยกมือ ไหว้พระสงฆ์ ภาวนาว่า สาธุ สังฆัง วันทามิ

วิธีไหว้ ๕ ครั้ง

ในวันหนึ่ง ๆ คนเราควรตั้งจิตภาวนา ไหว้ให้ได้ ๕ ครั้ง เป็นอย่างน้อย คือในเวลาค่ำ ใกล้จะนอน ให้ตั้งใจระลึกถึง พระรัตนตรัยอันเป็นสรณะอันสูงสุด และท่านผู้มีพระคุณแก่ตน ได้แก่ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ โดยประนมมือ

๑. นมัสการพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า กล่าวว่า อะระหังสัมมามัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กรามลง ๑ ครั้ง)

๒. ไหว้พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวว่า สวากขาโตภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

๓. ไหว้พระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า กล่าวว่า สุปะฏิปันโนภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

๔. ไหว้คุณบิดามารดา กล่าวว่า มัยหัง มาตา ปีตูนังวะ ปาเท วันทามิ สาทะรัง (กราบ)

๕. ไหว้ครูบาอาจารย์ กล่าวว่า ปัญญาวุฑฒิกะเร เต เต ทินโนวาเท นะมามิหัง (กราบ)

การอธิษฐาน

การอธิษฐานคือความตั้งใจสำรวมใจให้แน่วแน่ให้มีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดพลังจิตมุ่งไปยังผู้ที่เราจะอุทิศส่วนบุญให้ พร้อมทั้งกล่าวคำอธิษฐาน ผลบุญก็จะสำเร็จแก่ผู้นั้นสมประสงค์ คำอธิษฐาน สำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ของพุทธศาสนิกชนได้รวบรวมไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ :

(ก่อนอธิษฐานสิ่งใดควรเริ่มต้นภาวนา)

นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมา สมพุทธสส
นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมา สมพุทธสส
นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมา สมพุทธสส

บูชาพระรัตนตรัย

โยโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคภวันตัง อะภิปูชะยามิ
โยโส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
โยโส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังโฆ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

คำนมัสการพระพุทธรูป

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ ครั้ง)
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
(คาถาบทนี้ใช้กับการถวายทานสิ่งของต่าง ๆ โดยการกล่าวนำก่อน ๓ ครั้ง ด้วย)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหังสัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ
(กราบ ๑ ครั้ง)
พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ถูกถ้วนแล้ว ข้าพเจ้าขออภิวาท
ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้ว
สะหวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)
พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการซึ่งพระธรรม
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ ๑ ครั้ง)
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมซึ่งพระสงฆ์

คำถวายเครื่องสักการะ

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชา พระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชา พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้

คำอาราธนาศีลห้า

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ
ปัญจะสีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ
ปัญจะสีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ
ปัญจะสีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขออาราธนาศีลห้าประการ
พร้อมทั้งสรณะสามประการ
เพื่อรักษาเป็นแผนก ๆ เป็นบท ๆ แม้ครั้งที่สอง
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ.......................
แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ.......................

คำจบขันข้าว หรือการถวายทานไม่ระบุสิ่งของ

สุทินนัง วะ ตะ เม ทานัง อาสะ รักขะยาวะหัง โหตุ
ทานที่ข้าพเจ้าให้ดีแล้วนี้ ขอจงนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส
ทั้งหลาย เทอญ

คำถวายทานอุทิศ

อิทัง เม ทานัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตะกานัง สังวัตตะตุ มัยหัง มาตาปิ ตาทะโย ญาตะกา สิมัสสะ ทานัสสะ ปัตติง สะภันตุ มะมะ เจตะลา

ทานของข้าพเจ้านี้ จงเป็นไปเพื่อญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้นของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายมีมารดาบิดาเป็นต้นของข้าพเจ้า จงได้รับส่วนบุญของทานนี้ตามความประสงค์ของข้าพเจ้าเทอญ

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ
สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้
แด่พระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อะนีฆาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เป็นผู้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขีอัตตานังปริหะรันตุ จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ นิพพานะปัจจะโยโหตุ จนตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน อนาคเต กาเล ในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้น เทอญฯ

คำจบเงินทำบุญ

ทรัพย์ของข้าพเจ้า ได้มาโดยบริสุทธิ์ ขอบูชาพระพุทธ บูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ จิตใจจำนง ตรงต่อพระนิพพาน ขอให้ถึงดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้พบพระศรีอาริย์ในอนาคตกาลเทอญ

คำกรวดน้ำแบบสั้น

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ

คำแปล

ขอบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้าเถิด ขอให้ญาติทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามะรูปัง อะนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา
นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง อะนัตติโต
กายของเรานี้ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

คาถาอาราธนาพระเครื่อง

พุทธัง อาราธะนานัง ธัมมัง อาระธะนานัง สังฆัง อาราธนานัง

พุทธัง ประสิทธิ เม ธัมมัง ประสิทธิ เม สังฆัง ประสิทธิ เมฯ

ใช้ภาวนาเมื่อจะหยิบพระแขวนคอทุกครั้งอย่าเอาพระแขวนคอโดยมิได้อาราธนาเป็นอันขาด มิฉะนั้นพระที่ขลังที่ศักดิ์สิทธิ์จะหายความขลังไป

พระคาถาชินบัญชร

* ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวามารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เยปิวิงสุ นะราสะภา
ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเกเต มุนิสะรา

* สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโรจเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะ คุณากะโร
หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะทักขิโณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะวามะเก

* ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาภาสุง วามะโสตะเก
เกเสนเต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

* กุมาระ กัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โสมัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
ปุณโณ อังคุลิมาโลจะ อุปาลีนันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเมชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ

* เสสา สีตา มะกาเถรา ชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิติวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
* ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมา ละกัง
ขันธะโมระ ปะริตตัญจะ อาฏา นาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา
ชินา นานา พะละสังยุตตา สัตตะ ปาการะสังกะตา
* วาตะ ปิตตา ทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุ ปัท ทะเว
อาเสสา วินะยัง ยันเต อะนันตะ ชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะ ปัญชะเร
ชินะปัญชะระ มัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล
* สะทาปาเลนตุ หัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา
อิจเจวะ มันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินา นุภาเวนะ ชิตุ ปัททะโว
ธัมมา นุภาเวนะ ชิตา ริสังโค
สังฆา นุภาเวนะ ชิตัน ตะราโย จะรามิ
สัทธัมมา นุภาวะ ปาลิโต ติ ชินะ ปัญชะระ ปะริตตังฯ

ความหมายของคาถาชินบัญชร

ข้าพเจ้าขออัญเชิญสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงเสด็จมาสถิต ณ บนศีรษะของข้าพเจ้า ขออัญเชิญพระธรรมผู้เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา จงสถิตในดวงตาทั้งสองของข้าพเจ้า ขออัญเชิญพระอริยสงฆ์ผู้ประเสริฐผู้ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งปวงจงสถิตในทรวงอกของข้าพเจ้า

ขออาราธนาพระอนุรุทธจงสถิตมั่นอยู่ในดวงใจของข้าเจ้าพระสารีบุตรจงสถิตอยู่ ณ เบื้องขวา พระอัญญาโกณฑัญญะ จงสถิตอยู่ ณ เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะ จงสถิตอยู่ ณ เบื้องซ้าย

ขออาราธนาพระอานนท์และพระราหุล จงสถิตอยู่ ณ หูเบื้องขวา พระกัสสปะและพระมหานามะ จงสถิตอยู่ ณ หูเบื้องซ้าย

ขออาราธนาพระโสภีจอมปราชญ์ ผู้มีกำลังดังแสงพระอาทิตย์อยู่ ณ ปลายเส้นผม

ขออาราธนาพระกุมารกัสสปะ จงมาเฉลยคำพูดของข้าพเจ้าให้ไพเราะจับใจแก่ผู้ฟัง

ขออาราธนาพระปุณณะ พระองคุลีมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสิวลี จงมาสถิตอยู่ ณ หน้าผากของข้าพเจ้า

ขออาราธนาพระอริยสงฆ์มหาเถระทั้งแปดสิบ ผู้รุ่งเรืองด้วยเดช จงสถิตอยู่ ณ อวัยวะน้อยใหญ่ของข้าพเจ้า

ขออาราธนาพระรัตนสูตร จงสถิตอยู่ ณ เบื้องหน้า พระเมตตาสูตร จงสถิตอยู่ ณ เบื้อขวา พระธชัคคสูตร จงสถิตอยู่ ณ เบื้อหลัง พระอังคุลีมาลปริตตสูตร จงสถิตอยู่ ณ เบื้อซ้ายพระขันธโมราปริตฺตสูตร และพระอาฏานาฏิยปริตตสูตร จงสถิตมั่นเป็นหลังคา

ขออัญเชิญพระสูตรที่เหลือทั้งหมด จงมาเป็นกำแพงปราการแก้วเจ็ดชั้น คอยกำจัดและสะกัดกั้นโรคลม โรคดีและขึ้นชื่อว่าโรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกภายในกายทวาร และรวมทั้งหมู่อันธพาลทั้งหลาย จงอันตรธานสูญสิ้น

ด้วยเดชเดชาแห่งพระพุทธานุภาพ
ด้วยเดชเดชาแห่งพระธรรมานุภาพ
ด้วยเดชเดชาแห่งพระสังฆานุภาพ เทอญ

ผลแห่งการสวดบูชาพระคาถาชินบัญชร

พระคาถาชินบัญชรนี้เป็นพระคาถาที่สูงมาก เพราะมีความขลังและศักดิ์สิทธิ์ มีความหมายกินใจและละเอียดอ่อนยากแก่การที่จะบรรยายสรรพคุณอันสูงคมและลึกซึ้งนั้นได้ถูกต้อง ตัวพระคาถากล่าวอัญเชิญองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ตลอดจนพระสูตรทั้งหมด เพื่อให้มาสถิตในกายทวารและในมโนทวารของผู้ขอ (ผู้สวดบูชา) เพื่อสวดภาวนาอยู่เป็นประจำทุก ๆ วัน ทั้งตอนเช้าและก่อนเข้านอนโดยตั้งจิตให้สะอาดและบริสุทธ์จริง ๆ แล้ว จะเกิดความเป็นศิริมงคลสูงสุดแก่ตนเองและครอบครัว ทำให้ได้รับความรัก ความเมตตา ความนับถือจากบุคคลโดยทั่วไป เช่น จากผู้ร่วมงาน ร่วมเรียน ร่วมชายคา เป็นต้น ทำให้เกิดความเป็นสง่าราศีน่าเกรงขาม น่าสรรเสริญ น่ายกย่องและอนุโมทนาจากมนุษย์และเทวดา ทำให้ได้รับความรัก ความเอ็นดูจากผู้น้อยและผู้ใหญ่ จากครูอาจารย์ จะเป็นเครื่องขจัดความทุกข์โศก โรคภัยตลอดจนข้อขัดข้องขุ่นเคืองใจต่าง ๆ ได้รับความแคล้วคลาดปลอดภัยจากภยันตราย จากศัตรู จากอันธพาลและผู้มุ่งร้าย ขจัดเคราะห์ ขจัดเสนียดจัญไร ไล่ภูติผีปีศาจและคุณไสย ตลอดจนสัตว์ร้าย สวดภาวนาอยู่เป็นประจำจะได้ลาภยศ ที่อยู่อาศัย และสิ่งอันพึงปรารถนา ทำให้ปัญญาแตกฉานมีไหวพริบเท่าทันคน ฯลฯ

ถ้าผู้หมั่นสวดภาวนาตั้งมั่นอยู่ในความประพฤติดี ประพฤติชอบ ประกอบกิจการงานด้วยความซื่สัตย์สุจริตยุติธรรมและอดทน จะบังเกิดผลทันตาเห็น โดยเฉพาะผู้ที่เคยสวดบูชาอยู่เป็นประจำ ได้รับผลกันมามากต่อมากแล้วจนนับไม่ถ้วน และที่สำคัญที่สุดก็คือจะเข้าถึงองค์เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี

วิธีสวดบูชาพระคาถาชินบัญชร

ให้เริ่มต้นครั้งแรกของการสวดท่องในวันพฤหัสบดี ภายหลังจากอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด และทำจิตใจให้สบาย ถ้าตอนเข้าใส่บาตรให้เจ้ากรรมนายเวรได้ด้วยดี และเตรียมเครื่องสักกระดังนี้

๑. ดอกบัวสีขาว ๕ ดอก (ถ้าไม่มี ใช้สีอื่น หรือดอกไม้อื่น)

๒. ธูปหอม ๕ ดอก

๓. เทียนสีขาว (ขี้ผึ้ง) ๕ เล่ม

๔. เงิน ๒๕ สตางค์ (ให้ใส่บาตรพระไป)

๕. ผ้ากราบพระ ๑ ผืน

วิธีสวดบูชา

๑. ให้บูชาพระรัตนตรัยและกล่าวถวายชีวิตด้วยเครื่องสักการะที่เตรียมไว้

๒. อธิษฐานจิต ขออนุญาตจากองค์เจ้าประคุณสมเด็จฯ (ผู้เป็นเจ้าของ) และขอบารมีให้สวด ท่องจำได้แม่นยำและถูกต้อง

๓. สวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

๔. สวดพระคาถาชินบัญชร (วางพระคาถาแล้วพนมมือสวด)

๕. แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย และกรวดน้ำไปให้เจ้ากรรมนายเวรและผู้ล่วงลับไปแล้ว

หมายเหตุ หลังจากเสร็จพิธีแล้วให้นำพระคาถาชินบัญชรมาท่อง บางท่านจะท่องได้ในวันนั้น แต่อย่างช้าไม่เกิน ๕ วัน

พระคาถาเชิญชุมนุมเทวดา

สะรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง
ปะริตตานุภาโว สะทา รักขาตูติ
ผะริตวานะ เมตตัง สะเมตตา ภะทันตา
อะวิกขิตตะจิตตา ปะริตตัง ภะณันตุ
สัคเค กาเม จะ รูเป

คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมาเน,
ทีเป รัฏเฐ จะ คาเม
ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต,
ภุมมา จายันตุ เทวา
ชะละถะละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา,
ติฏฐันเต สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง
สาธะโว เม สุณันตุ.
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา,
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา,
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา.

อานิสงฆ์การสวดและภาวนา

ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก

ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎกเป็นพุทธมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ไว้สำหรับสวดและภาวนา และภาวนาทุกเช้าเย็น เพื่อความสวัสดี เป็นสิริมงคลแก่ผู้สาธยายอันเป็นบ่อเกิด มหาเตชัง มีเดชมาก มหานุภาวัง มีอานุภาพมาก และมีลาภยศสุขสรรเสริญปราศจากทุกข์โศกโรคภัย อุปัทอันตราย และความพินาศทั้งปวงตลอดทั้งหมู่มารร้าย และศัตรูคู่อาฆาตไม่อาจแผ้วพานได้

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง เป็นต้น ถ้าสาธยายหรือภาวนาแล้วจะนำมาซึ่งลาภยศ สุขสรรเสริญและปราศจากอันตรายทั้งปวง ตลอดทั้งเป็นการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นการเจริญพระพุทธานุสติ กัมมัฏฐาน เป็นแดนเกิดของสมาธิอีกด้วย

อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ เป็นต้น เมื่อสาธยายหรือภาวนาแล้ว เป็นการมอบกายถวายชีวิตไว้กับองค์พระพุทธเจ้า หรือเอาองค์พระพุทธเจ้าเป็นตาข่ายเพชรคอยปกป้องคุ้มครองรักษาชีวิตให้ปราศจากเวรภัย

อิติปิโส ภะคะวา รูปะขันโธ เป็นต้น เมื่อสาธยายหรือภาวนาแล้ว ขออาราธนาบารมีธรรมของพระพุทธองค์ สิงสถิตในเบญจขันธ์ของเราเพื่อให้เกิดพระไตรลักษณาญาณอันเป็นทางของพระนิพพานสืบต่อไป

อิติโส ภะคะวา ปะฐะวีธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน เป็นต้น เมื่อสาธยายหรือภาวนา ขออำนาจสมาธิญาณของพระพุทธองค์เป็นไปในธาตุ ในจักรวาลในเทวโลกหรือในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปวจรภูมิ และในโลกุตรภูมิ ขอจงมาบังเกิดในขันธ์สันดานของข้าพเจ้าหรือเรียกว่าเป็นการเจริญสมถภาวนา อันเป็นบ่อเกิดแห่งรูปญาณ อรูปฌานอภิญญาอันเป็นการเจริญวิปัสสนา อันเป็นบ่อเกิดแห่งมรรคผลนิพพาน ย่อมเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

กุสลาธัมมา อิติปิโส ภะคะวา เป็นต้น เป็นการสาธยายหัวใจ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก และเป็นหัวใจพระเจ้า ๕๕๐ ชาติ พระเจ้า ๑๐ ชาติ และหัวใจ อิติปิโส ตลอดทั้งหัวใจอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก เมื่อภาวนาแล้วจะนำลาภ ยศฐานะบรรดาศักดิ์ ทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ พละ และจะป้องกันสรรพภัยต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสวัสดิ์มงคลแก่ตนและบุตรหลานสืบไป

อินทะสาวัง มหาอินทะสาวัง เป็นต้น เมื่อสาธยายหรือภาวนาแล้ว มีทั้งอำนาจ ตบะ เดชะ ความสุข ความเจริญ ทุกประการ

พระอาจารย์ถวิล จิณณธมโม กล่าวเน้นว่าพระพุทธศาสนาเป็นของจริงของแท้ที่เรายึดมั่นเป็นหลักชัยแห่งชีวิตได้ ยิ่งมีการปฏิบัติธรรมทั้งทาน ศีล ภาวนาสม่ำเสมอความสุขของความเจริญเกิดขึ้นแก่ตนแน่อย่าสงสัย การรวยทรัพย์สินเงินทองไม่ได้ก่ออานิสงฆ์ ไม่เท่ากับรวยบุญรวยกุศล ซึ่งจะตามติดวิญญาณไปทุกภพทุกชาติด้วย

ฉะนั้นชาวพุทธทั้งหลาย จงเจริญภาวนา ยอดพระกัณฑ์ พระไตรปิฎกทุกค่ำเช้าทุกวันเถิด จะบังเกิดความสวัสดิ์มงคลแก่ตนและครอบครัว ให้มีความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วหน้า

คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร

(พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)

ปัญจะมาเรา ชิโนนาโถ ปัตโต สัมโพธิ

มุตตะมัง จะตุสัจจัง ปะกาเสติ ธัมมะจักกัง

ปะวัตตะยิ เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะ มังคะลังฯ ป้องกันอันตรายทั้งปวงฯ ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก

คาถาสืบสร้างทางสวรรค์-นิพพาน

ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

หมั่นทานศีลภาวนา และระลึกถึง

พุทธะ พุทธา พุทเธ พุทโธ พีธัง อะระหัง

พุทโธ อิติปิโส ภะคะวา นะโมพุทธายะฯ

หมั่นภาวนา จะทำให้มีความสุข–อายุยืน และนิพพาน

คาถาบูชาพระสมเด็จ

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง ธะนะโภคังภะวันตุ เม อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตตวา

ลาภผล โภคทรัพย์ดีนักแล

คาถาเมตตามหานิยม

นะ เมตตา, โม กรุณา, พุทธ ปรานี, ธา ยินดี, ยะ เอ็นดู, สารพัดศัตรู วินาสสันตู อิติปิโสภะคะวา เห็นหน้าวาจาเอ็นดูด้วยนะโม พุทธายะ เมตตามหานิยมประเสริฐนัก

คาถาสวดบูชา เจ้าแม่กวนอิม

นะโมกวงซิอิม ผ่อสัก

นำโมไต๋ซื้อ ไต๋ปุย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไต๋เล่งก้ำ กวงสี่อิมผู่สัก (กราบ)
นำโมไต๋ซื้อ ไต๋ปุย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไต๋เล่งก้ำ กวงสี่อิมผู่สัก (กราบ)
นำโมไต๋ซื้อ ไต๋ปุย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไต๋เล่งก้ำ กวงสี่อิมผู่สัก (กราบ)

นำโมฮู๊ก นำโมหวบ นำโมเจ็ง นำโมกิวโค่ว กิมหลั่ง กวงสี่อิมผู่สัก ทั่งจี้โต โอม เกียล้อฮวดโต เกียล้อฮวดโต ล้อเกียฮวดโต ล้อเกียฮวดโต ซาผ่อออ เทียงล้อซิ้ง ตี่ล้อซิ้ง นั้งลี่หลั่ง หลั่งลี่ซิ้ง เจ็กเฉียก ใจเอียงห่วยอุ่ยติ๊ง นำโมม่ออปวกเยี่ยปอล้อบิ๊ก

การทำบุญแจกทานคนจริง
และนั่งสมาธิภาวนา
เป็นการได้กุศลผลบุญดีที่สุด

ผลของกรรมดีและกรรมชั่วที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตแตกต่างกัน

กรรมชั่ว		กรรมดี	
ฆ่าสัตว์	คนอายุสั้น	ไม่ฆ่าสัตว์	คนอายุยืน
เบียดเบียนสัตว์	ขี้โรค	ไม่เบียดเบียนสัตว์	สุขภาพดี
โกรธและพยาบาท	ผิวพรรณหยาบ	อดทนไม่โกรธตอบ	ผิวพรรณดี
ริษยาคนอื่น	ไม่มีเดชานุภาพ	ไม่ริษยาคนอื่น	มีเดชานุภาพมาก
ตระหนี่ขี้เหนียว	มีความยากจน	บริจาคทาน	มีสมบัติมาก
หยิ่ง จองหอง	เกิดในตระกูลต่ำ	อ่อนน้อม	มีตระกูลสูงศักดิ์
ดื่มสุราเมรัย	มีปัญญาทราม	คบแต่บัณฑิต	มีปัญญามาก

ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต

คาถาสำหรับคนเกิดวันอาทิตย์

อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา หะริสสะวัณโณ ปะฐะ วิปปะภาโส ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณนัง ปะฐะวิปปะ ภาสัง ตะยัชชะ คุตตา วิหะเรมุ ทิวะสัง เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะ ธัมเม เต เม นะโม เต จะมัง ปาละยันตุ นะมัตถุ พุทธานัง นะมันถุ โพธิยา นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร จะระติ เอสะนาฯ ใช้ภาวนาประจำวันเกิดตน วันละ ๖ จบ ทุก ๆ วันไปพร้อมด้วยบูชาพระประจำวันเกิดจะมีสิริมงคลยิ่งนักแล

คาถาสำหรับผู้ที่เกิดวันจันทร์

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะ นาโป สุกะณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง พุทธ่นุพา ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง พุทธานุพา เวนะ วินาสะเมนตุฯ ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ ยันทุน นิมิตตัง อะวะ มังคะลัญะจะ โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง สังฆานุภาเวนะ วินาสสะเมนตุฯ

พระคาถานี้เป็นคาถาสำหรับผู้ที่เกิดวันจันทร์ ใช้สวดภาวนาประจะวันเกิดตน วันละ ๑๕ จบ ทุก ๆ วันไปพร้อมด้วยบูชาพระประจำวันเกิด จะเป็นสิริมงคลยิ่งนักแล

คาถาสำหรับสวดประวันวันอังคาร

ยัสสานุภาวะโต ยักขา เนวะ ทัสเสนติ ภิงสะนัง ยัมหิ เจวานุยุญชันโต รัตตินทิวะมะตันทิโต สุขัง สุปะติ สุตโตจะ ปาปัง กิญจิ นะ ปัสสะติ เอวะมาทิคุญเปตัง ปะริตตันตัมภะณามะ เหฯ

คาถาวันอังคารนี้ เป็นคาถาสำหรับคนเกิดวันอังคาร ใช้สวดภาวนาประจำวันอังคารของตนให้ได้วันละ ๘ จบ จะมีความเกษมสุข ปราศจากภูตผีปีศาจเบียดเบียน จะมีแต่ความสงบสุข

คาถาสำหรับสวดประจำวันพุธ

สัพพาสีวิสะชาตีนัง ทิพพะมันตาคะทัง วิยะยันนาเสติ วิสัง โฆรังเสสันจาปิ ปะริสสะยัง อาณักเขตตัมหิ สัพพัตถะ สัพพะทา สัพพะปาณินัง

สะพพะโสปิ นิวาเรติ ปะริตตันตัมภะ ฌามะเหฯ

พระคาถานี้สำหรับผู้เกิดวันพุธใช้สวดภาวนาประจำวันเกิดให้ได้วันละ ๑๗ จบ จะได้มีความสุขกาย สุขใจ รวยยศเป็นเมตตามหานิยม

คาถาสำหรับสวดประจำวันพฤหัสบดี

ปูเรนตัมโพธิสัมภาเร นิพพัตตัง โมระโยนิยัง เยนะ สังวิหิตารักขัง มะหาสัตตัง วะเนจะราฯ จิรัสสัง วายะมัน ตาปิเนวะ สักขิงสุ คัณหิตุง พรัหม มันตันติ อั๊กขาตัง ปะริตตัน ตัมภะฌามะเหฯ

คาถาสำหรับผู้ที่เกิดวันพฤหัสบดี ใช้สวดภาวนาประจำวันเกิดของตนให้ได้วันละ ๑๙ จบ จะได้เจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

คาถาสำหรับสวดประจำวันศุกร์

อับปะสันเนหิ นาถัสสะ สาสะเน สาธุ สัมมะเต อะมะนุสเสหิ จัณเฑหิ สะทา กิพพิสะการิภี ปะริสานัญจะ ตัสสันนะ มะหิงสายะ จะ คุตติยา ยัน เทเสสิ มะหาวีโร ปะริตตันตัมภะณามะ เหฯ

คาถานี้สำหรับผู้ที่เกิดวันศุกร์ ใช้สวดภาวนาประจำวันเกิดของตนให้ได้วันละ ๒๑ จบ จะได้มีความสุขสำราญเนื่องนิตย์ เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ เจริญสุขทุก ๆ เมื่อ

คาถาสำหรับสวดประจำวันเสาร์

ยะโตหัง ภะคินิ อะริยายะ ชาติยา ชาโต นาภิชา นามิ สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ โสตถิ เต โหตุ โสตถิ คัพภัสสะ

คาถานี้เป็นคาถาสำหรับผู้เกิดวันเสาร์ ใช้สวดภาวนาประจำวันเกิดของตนให้ได้วันละ ๑๐ จบ จะมีความเจริญวัฒนาถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระคาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ

(ของอาจารย์ฝั้น)

เมื่อสวดคาถานี้ก็อาจสามารถป้องกันอันตรายจากสัตว์ป่านานาชนิด และภูตผีปีศาจทั้งหลายได้ ถ้าผู้ใดสวดเป็นประจำก็จะอยู่เย็นเป็นสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนและรอดพ้นจากภยันตรายทั้งหลาย จงตั้งใจสวดทุกเช้าทุกเย็นก่อนออกจากบ้านไปไหนก็ตาม ถ้าสวดคาถานี้จะเป็นสิริมงคลแก่ตัวเอง มีโชคมีลาภและป้องกันอันตรายต่าง ๆ

บูรพารัสมิง พระพุทธะคุณัง บูรพารัสมิง พระธัมเมตัง บูรพารัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภะยังวิวัญชัยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโศก สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัญชัยเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เมรักขันตุ สุรักขันตุฯ

อาคเนย์รัสมิง พระพุทธะคุณัง อาคะเนยรัสมิง พระธัมเมตัง อาคะเนยรัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวัญชัยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโศก สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัญชัยเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เมรักขันตุ สุรักขันตุฯ

คาถาหลวงปู่ศุข

(วัดมะขามเฒ่า)

สัตถาเทวะ มะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

"มะอะอุ"

ขึ้นรถลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ท่องเสมอ ป้องกันภัยพิบัติฯ

พระคาถาเรียกความจำ

พระคาถามีดังนี้

"มุนินทะ วะทะนัมโพชะ คัพภะสัมภวะ สุนทรี ปาณีนัง สะระณัง วาณี มัยหัง ปีณะยะตัง มะนัง" ท่องคำแปลด้วย "นางฟ้า คือ พระไตรปิฎก อันเกิดจากดอกอุบล คือ พระโอษฐ์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งพำนักของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงยังใจของข้าพเจ้าให้เอิบอิ่มปรีดาปราโมทย์รู้แจ่มแจ้งแทงตลอดจำได้ (ปฏิบัติตามได้) ซึ่งพระไตรปิฎกทั้งโลกียะและโลกุตระนั้นเทอญ"

ต้นฉบับจาก พระครูภาวนาวิสุทธิ์ เจ้าอาวาสอัมพวัน
อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

กรวดน้ำแผ่ส่วนกุศล

จงกรวดน้ำแผ่กุศลถวายถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มารดา บิดา ครูบาอาจารย์ ตลอดจนถึงสรรพสัตว์ เจ้ากรรมนายเวร ญาติมิตรที่ล่วงลับไปแล้ว และอุทิศให้แก่ตัวของเราเองด้วยคำว่า

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีแต่ความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายและทุกข์ใจเลย
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรและกรรม
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความลำบาก
อะหัง อนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปะ ชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษา
กาย วาจาใจ ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

คำจบทาน

อิทัง เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหังโหตุ

ขอทานนี้จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้สิ้นอาสวะกิเลส

อิทัง เม ทานัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ

ขอทานนี้จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน ชาตินี้ ขอให้ได้มนุษย์สมบัติ ขอให้ได้สวรรค์สมบัติ ขอให้ได้นิพพานสมบัติ จะนึกประสงค์สิ่งใด ขอจงสมความปรารถนาทุกประการ อันว่าโรคภัยไข้เจ็บ ความยากจนค่นแค้น และคำว่า "ไม่มี" ขออย่าให้ข้าพเจ้าประสบพบเลยฯ

๑. คำอธิษฐานเวลาทำบุญ

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขยาวะหัง โหตุ

ขอทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้จงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าหมดความเศร้าหมองใจเถิด

๒. คำถวาย ธูป เทียน ดอกไม้

อิมานิ มะยัง ภันเต ธูปะทีปะบุปผะวรานิ ระตะนัตถายัสเสวะ อภิปูชยามะอัมหากัง ระตะนัตตะ ยัสสะ หิตะสุขาวะหา โหตะ อาสะวักขะยัปปัตติยา

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาด้วยธูปเทียนและมีเทียนจำนำพรรษาเป็นต้น และดอกไม้ทั้งหลายอันประเสริฐนี้ แก่พระรัตนตรัยก็กิริยาที่บูชาพระรัตนตรัยนี้ จงเป็นผลนำมาซึ่งประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานและเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวกิเลสเทอญ

๓. คำถวายเงินทำบุญ (ตั้ง นะโม สามจบ)

สุทินนํ วต เม ทานํ อาสวกขยาวหํ นิพพานปจจโย โหตุฯ ขอทานของข้าพเจ้าอันให้ดีแล้วหนอ จงนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวกิเลส จงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานฯ

๔. คำอธิษฐานเมื่อจบของต่าง ๆ ถวายพระ

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุฯ ทานของเราให้ดีแล้วหนอขอจงเป็นเครื่องนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส

๕. คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาด้วยโภชนะข้าวสาลี พร้อมด้วยแกงกับและน้ำอันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า

๖. คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิฯ ข้าพเจ้าขอคืนเศษอันเป็นมงคลนี้ ข้าพเจ้าขอภัตต์ที่เหลือที่เป็นมงคลด้วยเถิด

๗. คำถวายข้าวใส่บาตร (ยกขันข้าวขึ้นจบ ตั้ง นะโม สามจบ)

อหํ ภนเต โภชานํ ปริสุมธํ พุทธสาวก สงฆํ ปิณฑปาตํ โหตุฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ ข้าวสาลีอันบริสุทธิ์นั้นจงสำเร็จแก่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้านั้นเถิดฯ

๘. คำถวายของใส่บาตร

อิทัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขูนัง นิยาเทมิ สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพานะปัจจะโย โหตุ

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายท่านอันนี้ แด่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญ

๙. คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานายะจะฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

๑๐. คำอาราธนาธรรม

พรัหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะตี กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปปะระชัก ขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชังฯ

ท้าวสหัมบดีแห่งโลก ได้ประคองอัญชลีทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อย มีอยู่ในโลกนี้ ขอพระคุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

พระคาถาพระพุทธเจ้าหลวง

(รัชกาลที่ ๕)

ตั้งนะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะฯ

(ว่า ๓ หน)

พระสยามมินทร์โธ วะโรอิติ พุทธะ สังมิ

อิติอะระหัง สะหัสสะกายัง วะรัง พุทโธ

ระโมพุทธายะ

วิธีการและขั้นตอนการบูชาเสด็จพ่อ ร.๕

วิธีการ

ควรบูชาทุกวันอังคาร (วันเฉลิมพระชนม์พรรษาของพระองค์ และวันพฤหัสบดี (วันครู)

สิ่งที่ท่านโปรด คือ น้ำมะพร้าวอ่อน กล้วยน้ำว้า ทองหยิบ ทองหยอด บรั่นดี ซิการ์ ข้าวคลุกกะปิ และดอกกุหลาบสีชมพู

ขั้นตอน

มาถวายครั้งแรก จุดธูป ๑๖ ดอก ครั้งต่อไป ๙ ดอก ว่าคาถาดังนี้

พระคาถา ร.๕

(ใช้บูชา พระปิยะมหาราช นะโม ๓ จบ)

อิติปิโส วิเสเสอิ อิเสเส พุทธะนาเมอิ

อิเมนา พุทธธะตังโสอิ อิโสตัง พุทธธะ ปิติอิ

(นะโม ๓ จบ ใช้อธิษฐาน)

ปิยะ มะมะ นะโม พุทธธายะ

อธิษฐานขอพรพระบารมีท่านสิ่งที่ต้องการจากท่าน อย่าบนบานศาลกล่าวให้
ตั้งจิตอธิษฐานปรารถนาสิ่งใดให้ขอจากท่าน ขอให้สำเร็จทุกประการ
จงทำบุญทำทานไว้จะทำให้จิตใจสบายตลอดไปเทอญ

พระคาถา ร.๕

(นะโม ๓ จบ)

สยามะเทวานุภาเวนะ สยามะเทวะเตชะสา
ทุกขะโรคะภะยา เวรา โสภา สัตตุ จะปัททะวา
อเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต
ชะยะสิทธิ ธะนัง ลาภัง โสตถิภาคะยัง สุขัง พะลัง
สิริ อายุ จะ วัณโณ จะ โภคัง วุฑฒิ จะ ยะสะวา
สะตะวัสสะ จะ อายุ จะ ชีวะสิทธิ ภะวันตุ เม

รำพึงตน

ยามเมื่อ ชราร่าง อ้างว้างจิต
คนึงนิจ ไฝ่หา ที่อาศัย
พอเป็นที่ พักผ่อน หย่อนกายใจ
หลังจากได้ ตรำงาน มานานปี

ที่พักกาย หาได้ ไม่ยากนัก
แต่ที่พักใจ สิลำบาก แม้อยากหนี
กิเลสล้น พ้นท่วม ทับทวี
อยากจะคลี่ คลายปลด ลดจำนวน
จะเข้าวัด ลัดทาง สงบสุข
แต่ตัวทุกข์ ตามหรือไม่ ใคร่สอบสวน
พบมนุษย์ ก็ต้องพบ สิ่งรบกวน
มีมากมวล โลภโมห์ โทโสร้าย

สู้สำรวม	กายใจ	ใฝ่ธรรมมะ
หมั่นชำระ	จิตสะอาด	สมมาดหมาย
เลิกหลงโลก	โศกรัก	จักสบาย
เหตุทั้งหลาย	แหล่แท้	เกิดแต่ใจ

อาหารกาย

อาหารกาย

อาหารบำรุงสุขภาพ

อาหารธรรมชาติ

หลักการรับประทานอาหารที่ดีนั้น ให้ยึดหลักง่าย ๆ ก็คือ บริโภคแต่อาหารธรรมชาติที่ปลอดสารพิษ ไม่มีสารปรุงแต่ง และรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวที่ถูกขัดสีจนขาวจนทำให้ไวตามินและแร่ธาตุพลอยหายไปด้วย เลือกผักปลอดสารพิษแทนผักที่ฉีดยาฆ่าแมลงหรือแช่ฟอร์มาลีน ผักปลอดสารพิษหาซื้อได้ตามร้านค้าที่มีสติกเกอร์ของ “ผักปลอดสารพิษ”

เราควรหันมาบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติแท้ที่ปราศจากสีและวัตถุกันเสีย หรือสารปรุงแต่งต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณเอง

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

ก่อนจะกล่าวถึงอาหารบำรุงสุขภาพทั้งหลาย ขอพูดถึงอาหารที่ไม่ควรรับประทานซึ่งเป็นอาหารต้องห้ามของคนที่ที่โรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร ไขข้ออักเสบ ฯลฯ

แม้โรคภัยจะมีหลายโรค แต่อาหารต้องห้ามกลับคล้าย ๆ กัน มีไม่มากหรอก และมักจะเป็นอาหารของโปรดของพวกเราเสียด้วย สำหรับคนที่สุขภาพดี รับประทานได้บ้าง แต่ไม่ควรมากนัก ส่วนคนที่เจ็บป่วย หลีกเลี่ยงได้ก็จะเป็นผลดีต่อร่างกาย

- เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการ เช่น แฮม เบคอน ไส้กรอก
- ไขมันและถั่วที่มีไขมันสูงไม่เหมาะกับโรคหลายโรค เช่น ภูมิแพ้ มะเร็ง

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีน้ำตาลมาก และทำลาย ไวตามินบี
- คาเฟอีน (ชา กาแฟ) มีผลต่อไตโดยตรง หากดื่มชา กาแฟ หลังอาหารจะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กไม่ดี
- ข้าวขัดขาว แป้งขัดขาว น้ำตาลทรายขาว
- เครื่องชูรส สารปรุงแต่งอาหารที่มีสารเคมี
- น้ำอัดลมอุดมไปด้วยน้ำตาล ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

กระเทียม

กระเทียม จัดเป็นยอดสมุนไพรชนิดหนึ่ง คุณสมบัติของกระเทียมเป็นที่รู้จักกันดีแทบจะเรียกได้ว่าทั่วโลก กระเทียมสามารถป้องกันมะเร็ง รักษาโรคหัวใจ โรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น วัณโรคและไทฟอยด์ โรคปอด ลำไส้อักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหืด โรคพยาธิในลำไส้ ไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์

กระเทียมมีคุณสมบัติเป็นยาแก้อักเสบและทำลายแบคทีเรีย โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วย นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตสูง

กะเพรา

กะเพรา มีกลิ่นรสร้อนแรงซึ่งใช้สยบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารต่าง ๆ ได้ดี กะเพรามีคุณสมบัติหลายอย่างที่โดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นสรรพคุณทางยาหรือในการนำมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะฤทธิ์ทางยา กะเพราช่วยคลายความอึดอัดไม่สบายท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือจุกเสียด โดยให้ใช้กะเพราชงในน้ำร้อนแล้วดื่ม อาการจะดีขึ้น นอกจากนี้ กะเพรายังช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ในสตรีหลังคลอดอีกด้วย

ส่วนสารอาหารอื่นที่มีอยู่ในกะเพรา ก็เช่นแบตาแคโรทีนซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือดได้ใบกะเพรายังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงมาก ซึ่งจะช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง ดังนั้นการปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของใบกะเพราอยู่ด้วยก็จะช่วยให้ได้สารอาหารค่อนข้างครบครันทีเดียว

กะหล่ำดอก

กะหล่ำดอก เป็นผักตระกูลเดียวกับกะหล่ำปลีและบรอกโคลี มีไวตามินซีสูงมาก กะหล่ำดอก 100กรัม มีไวตามินซีสูงถึง 96 มิลลิกรัม สูงกว่าที่ร่างกายเราต้องการใน ๑ วัน คือ 60 มิลลิกรัมเสียอีก นอกจากจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันแล้วยังเพิ่มปริมาณสเปิร์มและทำให้สเปิร์มแข็งแรงด้วย

ในกะหล่ำดอกมีสารซัลโฟราเฟนที่เพิ่มปริมาณเอนไซม์ที่เป็นหลักในการต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันมะเร็งที่เต้านมและลำไส้ใหญ่ได้ดี

กะหล่ำปลี

น้ำกะหล่ำปลี คั้นสดสามารถรักษาโรคแผลในกะเพาะอาหารได้

ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางควรรับประทานกะหล่ำปลี เพราะมีธาตุเหล็กสูงจากการทดลองพบว่าเม็ดเลือดแดงของกระต่ายอยู่ในระดับปกติเมื่อได้กินกะหล่ำปลี กะหล่ำปลียังมีประโยชน์ต่อผู้ที่เครียดจัดและผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ

กะหล่ำปลีเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง จากผลการวิจัย กินกะหล่ำปลีมากกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ จะลดโอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ในผู้ชายได้ถึงร้อยละ 66

ผู้ป่วยโรคไทรอยด์ไม่ควรกินกะหล่ำปลีสดมากเพราะในกะหล่ำปลีสดมีสาร goitrogen ซึ่งถ้ามีมากจะขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ได้

กล้วย

กล้วย เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงและยังมีสังกะสี เหล็ก กรดโฟลิก แคลเซียม และสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กล้วยยังมีเพกติน ซึ่งช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกได้เช่นเดียวกับแอปเปิ้ล สารนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระทำให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น

กล้วยมีปริมาณไวตามินบี 6 เท่ากับตับ (ในปริมาณน้ำหนักที่เท่ากัน) หัวปลีก็มีประโยชน์ไม่แพ้ผลกล้วย หัวปลีให้ไวตามินสูง นำมากินแกล้มผัดไทย หรือจะใส่ในต้มข่าไก่ก็อร่อยเช่นกัน

กล้าอ่อน

กล้าอ่อน ในที่นี้หมายถึง การนำเมล็ดธัญพืชมาเพาะให้งอก แล้วนำมารับประทานเมล็ดพืชขณะที่กำลังงอกนั้นปริมาณไวตามินจะเพิ่มขึ้นสูงถึง 700 เปอร์เซ็นต์และอุดมด้วยไวตามินบี 12 เกลือแร่ และเอนไซม์

รับประทานกล้าอ่อนสด ๆ เช่น นำไปใส่แซนด์วิชหรือใส่สลัดผัก

เมล็ดธัญพืชที่นำมาเพาะได้ก็มี ถั่วเหลือง ถั่วเขียว อัลฟัลฟา งา ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น หากได้เมล็ดธัญพืชปลอดสารพิษก็ยิ่งดี เมล็ดธัญพืชที่เพาะใช้เวลา 2-6 วันก็นำมารับประทานได้

กุ่ยช่าย

กุยช่าย เป็นผักกลิ่นแรงชนิดหนึ่ง ที่เราคุ้นเคยกันมี 3 ประเภทคือ กุยช่ายเขียว กุยช่ายขาว และดอกกุยช่าย ซึ่งล้วนแต่เป็นพันธุ์เดียวกันทั้งสิ้น ต่างกันตรงกระบวนการปลูกและการตัดส่วนมาขาย

กุยช่ายมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีธาตุเหล็กที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง นอกจากนี้ยังอุดมด้วยไวตามินซี และเบตาแคโรทีน ที่สำคัญก็คือ กุยช่ายมีกากใยอาหารสูง ช่วยให้ถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูกลดโอกาสการเป็นริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี

ข่า

ข่า เป็นอีกหนึ่งในพืชผักสมุนไพรที่ครัวไทยบ้านเราขาดไม่ได้ เพราะนอกจากสรรพคุณด้านยาแล้ว ข่ายังประกอบด้วยไวตามินหลากหลายทั้งไวตามินบี 1 ไวตามินบี 2 และไวตามินซี มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตัวสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็ง

นอกจากนี้ข่ายังช่วยขับลมแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อแน่น จุกเสียด ขับเสมหะ หลอดลมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ต้านวัณโรค

อาการจานต่อไปอาจเป็นข้าวน้ำพริกลงเรือที่รับประทานกับเครื่องเคียงข่าอ่อนต้มไม่เลวเลยทีเดียว เพราะได้ทั้งคุณค่าและความอร่อยครบสูตร

ข้าว

ข้าวเป็นอาหารหลักของชาวตะวันออกหลาย ๆ ชาติ เช่น ไทย ญี่ปุ่น จีน เป็นต้นข้าวเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก แต่ปัจจุบันได้ถูกขัดสีจนขาว ซึ่งทำให้ผู้คนเป็นโรคเหน็บชากันมาก เพราะว่าไวตามินบี 1 หรือไทอามีน ข้าวกล้องจึงมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว

ข้าวต้มข้าวกล้องเปล่า ๆ รับประทานบรรเทาอาการท้องเสีย น้ำข้าวช่วยลดไข้ เมล็ดธัญพืชที่ไม่ขัดสีจะทำให้ร่างกายหายจากอาการเจ็บป่วยและเพิ่มพลังงานด้วย กากใยที่มีอยู่ในเมล็ดพืชจะลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้และมะเร็งที่อื่น ๆ

ขิง

ขิง ช่วยทุเลาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดได้ เพราะขิงจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง ขิงใช้ป้องกันอาการเมารถเมาเรือได้ดีกว่ายาป้องกันเมารถเมาเรือเสียอีก เพราะยาพวกนี้มีผลข้างเคียงคือทำให้ง่วง ปากแห้ง มึนงง ในขณะที่ขิงไม่มีผลข้างเคียงเหล่านี้ คราวหน้าก่อนขึ้นรถลงเรือ อย่าลืมดื่มน้ำขิงแก่ ๆ หรือรับประทานไก่ ผัดขิงไปล่วงหน้า

คนที่ไอโขลก ๆ ให้ฝนขิงกับน้ำมะนาว ผสมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ อาการไอและเสมหะจะบรรเทาลง

ขี้เหล็ก

ขี้เหล็ก เป็นผักที่คนส่วนใหญ่เมิน ไม่ค่อยมีโอกาสได้รับประทานสักเท่าไหร่ ทั้ง ๆ ที่ขี้เหล็กมีแร่ธาตุที่มีคุณประโยชน์มากมาย ขี้เหล็กมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ ลดโอกาสการเป็นมะเร็ง

สารแอนทราควิโนนในใบและดอกตูมเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยให้ถ่ายคล่อง แก้ท้องผูก และยังช่วยป้องกันการเกิดนิ่วอีกด้วย

ใบขี้เหล็กมีสรรพคุณทำให้นอนหลับได้ง่ายและคลายเครียด โดยใช้ใบแห้ง 30-40 กรัม หรือใบสด 50 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ลิตรให้เดือดนาน 15 นาที ดื่มก่อนนอนจะทำให้นอนหลับสบาย

คื่นฉ่าย

คื่นฉ่ายที่เราพบเห็นทั่วไปในตลาดจะเป็นคื่นฉ่ายพันธุ์จีน ส่วนคื่นฉ่ายพันธุ์ฝรั่งหรือเซเลอรีมีต้นอวบใหญ่กว่า คื่นฉ่ายมีสารพิเศษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันโลหิตได้

คื่นฉ่ายสด ๆ มีไวตามินซีสูง นำมาทำสลัด ยำรสจัด หรือทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ดี

นอกจากนี้คื่นฉ่ายยังมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค คื่นฉ่ายมีโซเดียมต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคไต แถมรับประทานเท่าไหร่ก็ไม่อ้วนเพราะมีแคลอรี่ต่ำ

ลำต้นและใบของคื่นฉ่ายมีน้ำมันหอมระเหย ทำให้มีกลิ่นหอมเมื่อนำมาปรุงอาหาร จะช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารได้

คะน้า

คะน้า เป็นพืชตระกูลเดียวกับกะหล่ำ ใบเขียว ๆ ของคะน้าเป็นแหล่งไวตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น ไวตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคสมบูรณ์ แต่ไวตามินซีสลายไปได้ง่าย ดังนั้นการรับประทานสด ๆ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

นอกจากไวตามินซีแล้ว คะน้ายังอุดมด้วยสารเบตาแคโรทีน ช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ลำไส้ ลำคอ ปอด และกระเพาะปัสสาวะได้

ทีเด็ดอีกอย่างของคะน้าคือ มีแคลเซียมสูง แถมยังดูดซึมได้ดีกว่าแคลเซียมจากผักชนิดอื่น ๆ ด้วย

แค

แค เป็นผักพื้นบ้านของเรามานาน รายการอาหารยอดนิยม ก็คือแกงส้มดอกแค คนโบราณมักแนะนำให้คนที่เป็นหวัดรับประทานแกงส้ม แก้หวัดคัดจมูกได้ เพราะน้ำจากดอกแคมีสรรพคุณแก้ปวดหัว มึนหัวและคัดจมูก ยอดแคมีเบตาแคโรทีนสูงมาก เบตาแคโรทีนจะถูกเปลี่ยนเป็นไวตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคมะเร็งได้ยอดแคมีเบตาแคโรทีนมากกว่าดอกแค แต่ดอกแคมีไวตามินซีสูงกว่ายอดแคสด ๆ 100 กรัม จะได้ไวตามินซีถึง 35 มิลลิกรัม ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันหวัด และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

แครอท

แครอท อุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน แครอต ๑ หัวจะให้ไวตามินเอในปริมาณที่ร่างกายต้องการเพียงพอสำหรับ ๑ วัน และยังมีไวตามินซีด้วย

แครอทมีคุณสมบัติช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ โรคผิวหนังและสายตา แครอทเป็นผักที่ได้ชื่อว่า ช่วยป้องกันผิวหนังและสายตา แครอทเป็นผักที่ได้ชื่อว่า ช่วยป้องกันมะเร็งอีกด้วย โดยเฉพาะมะเร็งในปอด เพราะเบตาแคโรทีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ Antioxidant

หากจะอดอาหารเพื่อสุขภาพ (fast) สัก 2-3 วันโดยไม่รับประทานอะไรเลย นอกจากน้ำกับแครอทสดจะช่วยรักษาโรคตับ น้ำแครอทมีประโยชน์ต่อคนเป็นดีซ่านด้วย

การรับประทานแครอตจะช่วยเพิ่มเซลล์เม็ดเลือดแดงการวิจัยยังพบว่าแครอตช่วยปกป้องอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเลตได้ด้วย ถ้าอยากจะอ่อนวัย สุขภาพดี สาวเสมอ สวยเสมอ อย่าลืมรับประทานแครอตเป็นประจำ

งา

ชาวมังสวิรัติทุกคนจะรู้จักงาเป็นอย่างดี งา 100 กรัม ให้โปรตีนถึง 26 กรัม และยังมีกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อตับและไตอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

งา 100 กรัมมีเหล็ก 7 มิลลิกรัม และสังกะสี 10.3 มิลลิกรัม ควรรับประทานงาพร้อมกับผลไม้หรือผักที่ให้ไวตามินซี ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากโปรตีนและเกลือแร่แล้วงายังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวและไวตามินอีอีกด้วย

คุณประโยชน์ที่สำคัญอย่างยิ่งของงาอีกอย่างหนึ่งก็คืองามีแคลเซียมสูงมาก ในงาดำคั่ว 100 กรัม มีแคลเซียมประมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน ในขณะที่คนวัยทองต้องการแคลเซียม 1,200–1,500 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้น การรับประทานงานเป็นประจำจะช่วยเสริมแคลเซียมให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

ชะอม

ชะอม เป็นผักกลิ่นแรงที่ให้เส้นใยอาหารสูงถึง 3.9 กรัม ใยอาหารจะจับสารก่อมะเร็งต่าง ๆ เอาไว้เพื่อขับถ่ายทิ้งไปในที่สุด

ยอดชะอมที่เรานิยมนำมาทำชะอมชุบไข่ทอดรับประทานกับน้ำพริกให้สารเบตาแคโรทีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นไวตามินเอ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้

ข้อควรระวังคือ คุณแม่ลูกอ่อนไม่ควรรับประทานชะอม เพราะเชื่อว่าจะทำให้น้ำนมแห้ง

ชา

ชา เป็นเครื่องดื่มสารพัดประโยชน์ มี 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ ชาจีน กับชาฝรั่ง ซึ่งมีกลิ่นและรสต่างกันตามกรรมวิธีการผลิต ในใบชามีคาเฟอีนที่กระตุ้นสมองให้สดชื่นแจ่มใส มีสารแทนนินที่มีรสฝาด ใช้แก้อาการท้องเสียได้โดยชงชาให้แก่จนฝาด แล้วดื่มเป็นระยะจนกว่าจะหยุดถ่าย อย่าดื่มมากเกินไปเดี๋ยวจะท้องผูก

นอกจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ในชาจีนยังมีสารต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพ สามารถยับยั้งการสร้างสารไนโตรซามีนที่เป็นสารก่อมะเร็งรุนแรงได้ ดังนั้นเราจึงควรดื่มชาระหว่างอาหารเป็นประจำ เพื่อป้องกันมะเร็งไม่ให้มากล้ำกราย

ตำลึง

ตำลึง เป็นผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษแน่นอน มีคุณค่าอาหารสูงมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเบตาแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือดได้ มีแคลเซียม เหล็ก และสารอาการอื่น ๆ อีกมาก

จากงานวิจัยพบว่า ตำลึงประกอบด้วยเส้นใยที่มีความสามารถในการจับสารไนโตต์ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับผักชนิดอื่น ๆ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้

แตงโม

แตงโม เป็นผลไม้ ที่หวานฉ่ำแสนอร่อย หรือนำมาปั่นเป็นน้ำแตงโมดื่มดับกระหายคลายร้อนก็ดี

แตงโมเป็นผลไม้ที่กระตุ้นการทำงานของไต เป็นยาระบายอ่อน ๆ มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเกาต์หรือท้องผูก

เมล็ดแตงโมนำมาต้มไฟอ่อน ๆ ประมาณ 30 นาที นำมาดื่มเป็นยาบรรเทาอาการป่วยเนื่องจากโรคไตหรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

แตงโมสามารถนำมารับประทานในวันที่อดอาหารมีประโยชน์เช่นเดียวกับองุ่น คือจะช่วยชำระล้างอวัยวะภายในให้สะอาด

ถั่ว

ถั่วส่วนใหญ่อุดมไปด้วยโปรตีนและไขมันมีแร่ธาตุต่าง ๆ และกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจได้

เราสามารถนำถั่วมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น นำมาคั่วอบเนย หรือทำเป็นเครื่องดื่ม เช่น นมถั่วเหลือง เป็นต้น

ถั่วพู

ถั่วพู เป็นถั่วอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูงโดยเฉพาะโปรตีนที่ชื่อ เลกทิน นอกจากนี้ ถั่วพูให้กรดอีรูซิก ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยรักษาสิวและโรคผิวหนังบางชนิดด้วย

ถั่วพูที่มีคุณค่าอาหารสูง เพราะประกอบด้วยธาตุอาหารต่าง ๆ ครบครัน เช่น ฟอสฟอรัส ไวตามินเอ ไวตามินบี า ไวตามินซี หากจะอยากได้ไวตามินซีต้องรับประทานถั่วพูสด ๆ แต่ต้องเลือกฝักอ่อน ๆ ที่ยังไม่มีเมล็ด

เพราะเมล็ดถั่วพูดิบมีสารประกอบบางชนิดที่มีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ส่วนเมล็ดถั่วพูแก่ ๆ จะมีไวตามินเอ ไวตามินอี และยังมีโปรตีนสูงใกล้เคียงกับถั่วเหลืองอีกด้วย

ปลาทะเล

น้ำมันจากปลาทะเลต่าง ๆ เช่น ปลาแมคเคแรล แซลมอน ทูน่า จะละเม็ด กะพงขาว ปลาทู และซาร์ดีร มีกรดชนิดหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีชื่อว่า โอเมกา-3 ซึ่งมีคุณประโยชน์ต่อการทำงานของเซลล์ ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากรับประทานเป็นประจำจะป้องกันโรคหัวใจได้

จากการวิจัยพบว่าถ้ากินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นหัวใจล้มเหลวได้ถึง 1 ใน 3

การปรุงด้วยวิธีนึ่ง ย่าง อบ และต้ม จะดีที่สุดเพราะช่วยรักษาน้ำมันที่มีประโยชน์ไว้ การทอดจะทำลายโอเมกา-3

ปลากระป๋องก็ให้ประโยชน์เช่นกัน สามารถกินได้ทั้งกระดูกและก้าง ทำให้ได้แคลเซียมเพิ่มขึ้นด้วย

ผักกาดขาว

ผักกาดขาวเป็นผักสามัญที่เห็นดาษดื่นทั่วไป แต่มีคุณค่าทางอาหารมากมายชนิดต้องแปลกใจ ผักกาดขาวอุดมไปด้วย “โฟเลต” ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ถ้าแม่ได้รับโฟเลตน้อยเกินไป การสร้างระบบประสาทและ DNA ของทารกอาจผิดปรกติได้ นอกจากนี้โฟเลตยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงอีกด้วย

ผักกาดขาวมีสรรพคุณหลายด้าน ทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้พิษสุรา ซ้ำเส้นใยอาหารที่มีอยู่มากในผักกาดขาวยังช่วยให้ผู้ที่ท้องผูกบ่อย ๆ ผ่อนหนักเป็นเบาได้

ผักกาดหอม

ผักกาดหอมเป็นผักที่นิยมรับประทานสด ๆ นำมาทำเป็นผักสลัด หรือรับประทานแนมกับอาหารอื่น ๆ เพื่อตัดความเลี่ยนและเพิ่มรสชาติของอาหารจานนั้น ๆ การรับประทานสดทำให้ได้รับไวตามินซีที่มีอยู่ในผักกาดหอมสูงได้อย่างดี

ผักกาดหอมมีสารเบตาแคโรทีนสูงเป็นสาร Antioxidant ทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในร่างกายของเรา ทำให้ต้านมะเร็งได้หลายชนิด

การแพทย์แผนจีนแนะนำให้คุณแม่รับประทานผักกาดหอมมาก ๆเพื่อเพิ่มน้ำนม

ผักบุ้ง

ผักบุ้งผักพื้นบ้านไทย ๆ ที่รู้จักดีนี้อุดมไปด้วยไวตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ทำให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงเป็นประกายไม่แสบหรือแห้ง และยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย

นอกจากไวตามินเอแล้ว ผักบุ้งยังมากล้นไปด้วยไวตามินซี โดยเฉพาะถ้ากินสด ๆ ธาตุเหล็กในผักบุ้งช่วยบำรุงเลือด ส่วนแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่มีอยู่ก็ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

หากจะพูดถึงสรรพคุณทางยา ผักบุ้งมีสารบางชนิดที่สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้สำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวานผักบุ้งเป็นผักที่มีฤทธิ์เย็น จึงช่วยบรรเทาอาการร้อนในได้

ผักบุ้งจีนจะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีนมากกว่าผักบุ้งชนิดอื่น

พริก

พริกทุกชนิดจะมีสารแคปไซซิน มีสรรพคุณช่วยระบบทางเดินหายใจ ความดันโลหิตและหัวใจ ช่วยขับเหงื่อมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้

ถ้ารับประทานพริกมาก ๆ หรือรับประทานเผ็ดเป็นประจำ ระบบการย่อยและดูดซึมอาหารจะทำงานไม่ดี แต่ถ้ารับประทานในปริมาณพอเหมาะจะทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน เลือดไหลเวียนได้ดี

พริกไทย

พริกไทยเป็นเครื่องเทศที่ได้ชื่อว่า เป็นราชาแห่งเครื่องเทศ พริกไทยนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งผลอ่อนและผลสุกพริกไทยอ่อนมีน้ำมันหอมระเหย นิยมปรุงในผัดเผ็ด เพื่อดับกลิ่นคาว ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดหัว ปวดตามข้อ และแก้ท้องเสียได้ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมสูงและเบตาแคโรทีน

ผลสุกนำมาทำเป็นเมล็ดพริกไทยทั้งสองชนิดคือ พริกไทยดำและพริกไทย ขาว แตกต่างกันตรงวิธีการผลิต พริกไทยดำจะมีรสเผ็ดกลิ่นฉุนและกลิ่นหอมกว่าพริกไทยขาว

พริกไทยช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ขับเสมหะ ไอ สะอึกได้ ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลายและน้ำย่อย ขับลมในกระเพาอาหาร กระตุ้นให้กล้ามเนื้อในกระเพาะและลำไส้เคลื่อนไหวสม่ำเสมอ อาหารจึงย่อยง่าย จากงานวิจัยพบว่า สารฟีนอลิกส์ในพริกไทยมีคุณสมบัติเป็น Antioxidant สามารถต้านมะเร็งได้

ฟักทอง

ฟักทองอุดมไปด้วยเบตาแคโรทีนมีไวตามินเอซึ่งเป็นสารต้านมะเร็ง รักษาความผิดปกติของหัวใจและโรคทางเดินหายใจ

ฟักทองสามารถกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต แถมยังช่วยบำรุงสายตาด้วย

จากการวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานฟักทองเป็นประจำมีอัตราการเป็นมะเร็งในปอดต่ำ

มะเขือเทศ

มะเขือเทศเป็นผักสีแดงสวย เนื้อฉ่ำ รสชาติอร่อยเพราะมีกรดอะมิโนที่ชื่อกลูตามิกสูง กรดอะมิโนชนิดนี้เป็นตัวเพิ่มรสชาติให้อาหาร เป็นกรดอะมิโนตัวเดียวกับที่มีในผงชูรส

มะเขือเทศมีสารไลโคปีน จัดเป็นแคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่งเป็นสาร Antioxidant สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมากได้ จากงานวิจัยพบว่าการรับประทานมะเขือเทศ 10 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งที่ต่อมลูกหมากในเพศชายได้มากกว่าร้อยละ 45

มะเขือเทศมีเบตาแคโรทีนสูงเช่นกัน มีฟอสฟอรัส ไวตามินซีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นเดียวกับผักชนิดอื่น ๆ

มะเขือยาว

มะเขืออีกชนิดหนึ่งที่คนไทยรู้จักกันดีก็คือมะเขือยาวลูกยาวมนสมชื่อ สรรพคุณก็มากมาย เนื่องจากใช้เป็นยาได้ทุกส่วน ตั้งแต่ราก ใบ จนถึงผล ราก

และลำต้นใช้แก้บิดเรื้อรังหรือถ่ายเป็นเลือด เท้าเปื่อยบวมอักเสบ ปวดฟัน และใช้รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด ใบแก้ปัสสาวะขัดหนองใน ถ่ายเป็นเลือด ตกเลือดในลำไส้ แผลบวม อักเสบมีหนอง ดอกใช้แก้แผลมีหนองและปวดฟัน กระทั่งขั้วก็ยังใช้เป็นยาแก้ฝีแผลอักเสบ มีหนองแผลในช่องปากและปวดฟันสรรพคุณมากมายขนาดนี้น่าที่จะหามาปลูกไว้ดูเล่นที่บ้านสักต้นสองต้น

มะระ

มะระที่เรานิยมนำมารับประทานมี 2 ชนิดที่รู้จักกันดี คือ มะระจีนและมะระขี้นก ทั้ง 2 ชนิดมีความขมเหมือนกัน เนื่องจากมีสารอัลคาลอยด์ที่ชื่อ โมโมดิซิน ที่ช่วยให้เจริญอาหารและเป็นยาระบายอ่อน ๆ ด้วย แต่สารโมโมดิซินนี้สลายไปได้ด้วยความร้อน ดังนั้นการต้มมะระนาน ๆ จะทำให้ลดความขมลงได้

มะระมีไวตามินซีและเบตาแคโรทีนเช่นเดียวกับผักอื่น ๆ น้ำคั้นจากผลมะระใช้ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เพราะกระตุ้นการหลั่งของสารอินซูลิน แต่สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานเพราะทำให้เกิดอาการแท้งลูกได้

มะระขี้นกนิยมนำผลอ่อนมาต้มหรือลวกให้สุกรับประทานกับน้ำพริก ช่วยให้เจริญอาหารและลดน้ำตาลในเลือด มีงานวิจัยพบว่าในผลแก่และเมล็ดมีสาร MAP30 ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส HIV ในหลอดทดลองได้ แต่ไม่ควรกินผลสุกของทั้งมะระจีนและมะระขี้นก เพราะมีสารซาโปนิน ทำให้คลื่นไส้อาเจียน

มะละกอ

มะละกอ เป็นผักที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน อาหารขึ้นชื่อลือชาของไทยเราที่ใช้มะละกอเป็นส่วนผสมหลัก ก็คือ ส้มตำ มะละกอดิบให้ไวตามินสูง นำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง ทั้งแกงส้ม แกงเหลือง หรือส้มตำ

มะละกอสุกนิยมรับประทานเป็นผลไม้ล้างปากหลังอาหาร มีทั้งไวตามินซีและเบตาแคโรทีนสูง เบตาแคโรทีนเป็นสารตั้งต้นของไวตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณและเป็นสารต้านมะเร็งที่สำคัญ

มันเทศ

หัวมันเทศ ชนิดสีเหลืองเป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นดีช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีสารต้านมะเร็งที่มีสรรพคุณสูงมาก นอกจากนี้ยังมีไวตามินบี 2 สูง มีโฟเลตสูงรองจากผักใบเขียว

มันเทศยังมีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงหญิงวัยหมดประจำเดือนเป็นกลุ่มที่ต้องการแคลเซียมสูงกว่าปกติ เพราะมักมีปัญหาเรื่องกระดูกพรุน ที่ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย จึงควรรับประทานมันเทศเป็นประจำ

เมล็ดฟักทอง

เมล็ดฟักทอง อุดมไปด้วยสังกะสี เหล็ก และแคลเซียม เป็นของขบเคี้ยวที่ให้โปรตีนและไวตามินบีรวม ช่วยบรรเทาอาการผิดปกติของต่อมลูกหมากและช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จากลูกอัณฑะให้อยู่ในระดับปกติ เมล็ดฟักทองมีฟอสฟอรัสสูงช่วยป้องกันและลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีสารที่ออกฤทธิ์ขับพยาธิตัวตืด จึงนำมาใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ

เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันอุดมไปด้วยโปรตีน ไวตามินบีรวม และเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมล็ดทานตะวันยังมีไขมันไม่อิ่มตัวสูง

เมล็ดทานตะวันช่วยขจัดความอ่อนเพลีย ความเคร่งเครียด เหนื่อยล้าออกไปได้

ยอ

ยอเป็นผักพื้นบ้านนิยมนำใบมาปรุงอาหาร เช่น ห่อหมก ใบยอ แกงอ่อม เป็นต้น ใบยออุดมด้วยแคลเซียม ในใบยอ 100 กรัม มีแคลเซียมสูงถึง 469 มิลลิกรัมในคนปกติต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม แค่รับประทานใบยอ 100 กรัมก็ได้แคลเซียมเกินครึ่งของที่ร่างกายต้องการแล้ว

ใบยอมีเบตาแคโรทีนสูง และยังมีไวตามินบี 1 และบี 2 ด้วย

ลูกยอดิบนำมาทำเป็นส้มตำลูกยอได้ เป็นอาหารโบราณลูกยอดิบมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ แก้คลื่นไส้อาเจียน ขับประจำเดือน แต่สตรีมีครรภ์อ่อน ๆ ต้องระวังเพราะอาจทำให้แท้งได้

โยเกิร์ต

ความเจ็บป่วยของคนสาเหตุหนึ่งมาจากลำไส้นั่นเป็นเพราะว่าแบคทีเรียที่เป็นโทษไม่สมดุลกันการย่อยอาหารที่ไม่ดีมีแก๊สในกระเพาะอาหาร การดูดซึมอาหารไม่ดี ล้วนเป็นบ่อเกิดของโรคภัยทั้งสิ้น

โยเกิร์ตมีแลคโตบาซิลลัส อาซิโดฟิลัส แบคทีเรียซึ่งช่วยให้การทำงานของลำไส้เป็นปกติและช่วยป้องกันอาการท้องเสียได้ นอกจากนี้โยเกิร์ตยังมีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุมกันในร่างกายให้สูงขึ้นด้วย

โยเกิร์ตสามารถใช้ทดแทนนม สำหรับผู้ที่ดื่มนมไม่ได้

ลูกเดือย

กล่าวกันว่า “ลูกเดือยเป็นธัญพืชที่ดีที่สุดในโลก อุดมด้วยโปรตีน ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร”

ลูกเดือยมีซิลิกอนสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคอลลาเจน ช่วยบำรุงผม ผิว ฟัน ตา และเล็บให้สวยงามแข็งแรง

ลูกเดือยเป็นธัญพืชชนิดเดียวที่มีโปรตีนซึ่งประกอบไปด้วยกรดอะมิโนสำคัญครบ 8 ชนิด และเป็นธัญพืชชนิดเดียวที่มีความเป็นด่าง

สาหร่ายทะเล

สาหร่ายทะเลมีทั้งสีเขียว น้ำตาล และแดงมีหลายชนิด เช่น สาหร่ายผมนาง โนริ คอมบุ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้ไวตามินเอ ไวตามินบี และไวตามินซีมากทีเดียว

สาหร่ายทะเลยังมีความสามารถในการจับตัวกับโมเลกุลที่เป็นพิษและมีน้ำหนักมาก ซึ่งตกอยู่ในลำไส้แล้วเปลี่ยนให้เป็นเกลือที่ไม่ละลาย และในที่สุดก็จะถูกขับออกจากร่างกาย

สาหร่ายทะเลอุดมด้วยแร่ธาตุ พวกแคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และกรดโฟลิก

สาว ๆ และสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนควรรับประทานสาหร่ายทะเลเป็นประจำเพราะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและโรคกระดูกผุได้

หอมหัวใหญ่

หอมหัวใหญ่เป็นพืชในวงศ์เดียวกับกระเทียม มีคุณสมบัติช่วยลดโคเลสเตอรอลและลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่ม HDL Cholesterol หรือ High Denaity Lipoprotein Cholerterol ซึ่งเป็นตัวไขมันที่ดี

ลองรับประทานหอมหัวใหญ่สด ๆ ครึ่งหัว ทุกวันอย่างน้อยสองเดือนก็จะเห็นผล

หอมหัวใหญ่ช่วยบำบัดโรคได้หลายโรค เช่น โรคโลหิตจาง หลอดลมอักเสบ หืด ไขข้ออักเสบ และชรา ก่อนวัยอันสมควร

หัวผักกาด

หัวผักกาดหรือแรดิช ทั้งหัวผักกาดขาวและหัวผักกาดแดงเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง เหมาะกับผู้ป่วยโรคตับและถุงน้ำดี น้ำหัวผักกาดมีประโยชน์ต่อถุงน้ำดี

หัวผักกาดมีสารอาหารที่มีคุณค่าหลายอย่าง เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม และกำมะถัน รวมทั้งไวตามินเอ และไวตามินบีรวมด้วย

หัวผักกาดมีไวตามินซีสูงมากกว่าผักชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด แต่ต้องกินสด ๆ เพราะไวตามินซีสลายตัวง่ายเมื่อปรุงด้วยความร้อนไวตามินซีที่ได้ป้องกันมะเร็ง ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง

เห็ด

เห็ดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่ง มีแคลอรีน้อย ไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล โซเดียมต่ำ แต่แร่ธาตุสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโพแทสเซียมที่ช่วยลดความดันโลหิตและซีลีเนียมที่เป็นสารต้านมะเร็ง

เห็ดมีไวตามินมาก โดยเฉพาะไวตามินบี เห็ดหอมมีไวตามินสูงมาก ช่วยในการดูดซึมเกลือแร่ เสริมสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนี้เห็ดยังให้โปรตีนพืชที่คุณภาพดีเพราะมีกรดอะมิโนต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการ

กินเห็ดนอกจากไม่อ้วนแล้วยังทำให้เจริญอาหารอีกด้วย บ้านเรามีเห็ดมากมายหลายชนิด นับเป็นสวรรค์ของผู้รักเห็ดจริง ๆ

องุ่น

องุ่นเป็นผลไม้ที่ให้พลังงาน ช่วยชำระล้างทำความสะอาดอวัยวะภายใน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นไข้ โรคโลหิตจาง ร่างกายอ่อนเพลีย โรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์

การอดอาหารเพื่อล้างพิษด้วยการรับประทานองุ่นเพียงอย่างเดียวจะช่วยบำบัดโรคผิวหนัง โรคทางเดินปัสสาวะ โรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจะใช้วิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษ โดยรับประทานองุ่นเพียงอย่างเดียวทุก ๆ 10 วันก็ได้ผลดีเช่นกัน

ควรล้างองุ่นให้สะอาดเพราะมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงอยู่มาก

แอปเปิล

ชาวตะวันตก ตระหนักในคุณค่าทางอาหารของแอปเปิล เป็รอย่างมากถึงกับมีคำกล่าวว่า “หากคุณสามารถปลูกต้นไม้ไว้ในสวนได้เพียง 1 ต้นก็ควรจะปลูกแอปเปิล”

แอปเปิลมีดีขนาดนั้นเชียวหรือ?

แอปเปิลมีประโยชน์ต่อหัวใจ สารเพกตินและไวตามินซีในแอปเปิลจะช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอลอยู่ในระดับคงที่จากการศึกษายังพบว่าสาร

เพกตินช่วยปกป้องเราจากมลภาวะต่าง ๆ ช่วยขับสารตะกั่วและโลหะอื่น ๆ ที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป

ขอกราบขอบพระคุณ
ท่านผู้มีเกียรติ์ และ ญาติมิตรทุกท่าน
ที่ได้กรุณามาร่วมงานสวดพระอภิธรรม และ
งานพระราชทานเพลิง

คุณแม่เนี้ย สุขสุวรรณ

หากการรับรองไม่ทั่วถึง หรือ มีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง
เจ้าภาพ กราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ให้อยู่ดี มีสุข พ้นทุกข์โศก
ให้มีโชค รวยทรัพย์ นับหมื่นแสน
ปรารถนา สิ่งใด ในดินแดน
ให้สมแม้น สมจิต ดั่งคิดเทอญ

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่เนี้ย สุขสุวรรณ (เป็นกรณีพิเศษ) ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕